



# खेलें कैसे ?

लेखक

पी० एन० अग्रवाल

प्रकाशक

नारायणदत्त सहगल एण्ड सन्ज

दरीवा कलां दिल्ली।

प्रकाशक,

नारायणदास सहाय एण्ड सन्स  
दरीवा कलां दिल्ली ।

सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संस्करण

सन् १९५८

मूल्य तथा पाँच रुपये

मुद्रक

भूतन प्रेस,

बादली चौक, दिल्ली ।

## समर्पण

भारत के  
उन खिलाड़ियों को  
जिन्होंने भारत के नाम को  
विश्व में ऊँचा किया है ।

पी० एन० अग्रवाल



## दो शब्द

खेल मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। एक घर में खेले जाने वाले, जिन्हें 'इन्डोर गेम्स' कहते हैं, दूसरे खुले मैदान में खेले जाने वाले, जिन्हें 'आउटडोर गेम्स' कहते हैं। मैंने प्रस्तुत पुस्तक में घर के अन्दर और खुले मैदान में खेले जाने वाले दोनों ही प्रकार के मुख्य खेलों का वर्णन किया है ; इस बात को ध्यान में रखते हुए कि घर में खेले जाने वाले खेलों से मनोरंजन और खुले मैदान में खेले जाने वाले खेलों से मनोरंजन और साथ ही स्वास्थ्य-लाभ भी हो। वैसे तो अन्य बहुत-से खेल हैं किन्तु प्रस्तुत पुस्तक में दिये गये खेलों से अनुशासन, परस्पर प्रेम-भाव तथा मिल-जुलकर काम करने की भावना की प्रेरणा मिलती है। प्रस्तुत पुस्तक में क्रिकेट, फुटबोल, हॉकी, टेनिस, टेबल-टेनिस, वॉडमिन्टन तथा वाली-बॉल ये सात खेल दिये गये हैं। इन खेलों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और खेलने के तरीके चित्रों द्वारा समझाकर दिये गये हैं। इसके अतिरिक्त इनके नियमों का भी इसमें समावेश है। राष्ट्रभाषा हिन्दी साहित्य अभी तक इस विषय की पुस्तक से वंचित था और इस कमी को पूरा करने का यह मेरा प्रथम प्रयास है।

विद्यार्थी-जीवन से ही मेरी यह अभिलाषा थी कि मैं इस विषय का अध्ययन करूँ और विद्यार्थियों की ज्ञानवृद्धि के लिये इस विषय पर कोई पुस्तक लिखूँ, परन्तु यह फलीभूत न हो पाई। कालिज में प्रवेश करने पर भी मैंने इन खेलों की भली-भाँति सीखने तथा समझने का प्रयास किया और सूक्ष्म रूप से अध्ययन किया, परन्तु फिर भी मैं इस विषय पर पुस्तक लिखने में असमर्थ रहा, प्रेरणा केवल प्रेरणा बनकर ही रह गई। उस समय इन खेलों पर अंग्रेजी की कुछ ही पुस्तकें उपलब्ध थी और इसे शुष्क विषय समझ

कर कोई भी प्रकाशक हिन्दी में इस विषय पर पुस्तक प्रकाशित करने को तैयार नहीं होता था। अंग्रेजी का बोलबाला था और अधिकांश ऐसे विषयों की पुस्तकें अंग्रेजी भाषा में ही प्रकाशित होती थीं।

हिन्दी को राष्ट्र-भाषा का गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त होने के पश्चात् मुझे 'नालन्दा इंगलिश करेण्ट डिक्शनरी' तथा 'नालन्दा अद्यतन शब्दकोष' के सम्पादन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और मुझे अंग्रेजी के तकनीकी शब्दों के प्रत्यय खोजने का भी अवसर मिला। इससे इस पुस्तक को हिन्दी में लिखने की प्रेरणा भी मिली। परन्तु समय के अभाव के कारण काफी समय तक इस पुस्तक को न लिख सका।

सन् १९५४ में भाई गन्धर्व राज की प्रेरणा से मैंने इसकी पाण्डु-लिपि तैयार की, किन्तु प्रकाशन की सुविधा न मिलने के कारण इस पुस्तक का प्रकाशन सन् १९५८ में हुआ। डिजाइन, ब्लाक इत्यादि बनवाने में भी बहुत अधिक समय लगा।

प्रस्तुत पुस्तक के सातों खेल आरम्भ में पाश्चात्य देशों में ही खेलें गये और अधिकांश खेल सर्वप्रथम इंग्लैंड में ही खेलें गये। अतएव इन खेलों के नियम और खेलने के तरीके अंग्रेजी में ही प्रकाशित हुए। इन खेलों का वातावरण भी विदेशी ही रहा।

आगत में ये खेल अंग्रेजी राज्य के साथ प्रविष्ट हुए। अंग्रेज व्यापारी तथा नौनिक अधिपारी इन खेलों को यहाँ पर भी खेलने लगे। हमारी वास्तव्यता इतनी बढ़ गई थी कि हम भी पाश्चात्य सभ्यता के रंग में रंग गये।

हम अंग्रेजों की नकल करने की सभ्यता समझने लगे। अंग्रेजी-शासन में अपने प्रशासन को ढ़क करने के लिये जमींदारों तथा राजपूतों का एक नमूना जनता का शोषण करने के लिये गढ़ा कर दिया। बहुत-से राजा-महाराजा तो बर्ष में केवल तीन महीने यहाँ रहते थे और भी महीने इंग्लैंड में रहने का अपनी जान समझते थे। यहाँ अंग्रेजों को ये भेन खेलने देना भया वे नंगे पीछे रह सकते थे। इन खेलों की आवश्यक वस्तुएँ बहुत महंगी होती थीं और जन-  
के लिये उस समय यह संभव न था कि ये खेल के मैदान तथा अन्य

आवश्यक वस्तुओं का प्रबन्ध कर सकें। अतएव ये खेल बहुत समय तक केवल उच्च वर्ग तक ही सीमित रहे।

भारत में स्वतन्त्रता प्राप्त करने के लिये अनेक महान् व्यक्तियों ने जन्म लिया और पाश्चात्य देशों की अच्छी तथा बुरी बातों से जनता को परिचित कराया। स्वतन्त्रता संग्राम छिड़ा। दासवृत्ति कम होती गई और जनता ने अपने जीवन-स्तर को बढ़ाने का भी प्रयत्न किया। तब तक ये खेल संसार के अन्य देशों में लोक-प्रिय बन चुके थे। विदेशी होने पर भी इन खेलों से मनोरंजन तथा स्वास्थ्य-लाभ होता है। बहुत-से उपरोक्त वर्ग के लोगों ने इसका अनुभव किया और इनसे प्रेरित होकर इन खेलों को यहाँ पर भी लोक-प्रिय बनाने का बीड़ा उठाया और वे इस कार्य में सफल भी हुए।

क्रिकेट तथा हॉकी के खेलों में तो भारत ने आश्चर्यजनक उन्नति की है। सर्वश्री दलीपसिंह, सी० के० नायडू, लाला अमरनाथ, विजय मर्चेंट, हजारे, मनकड इत्यादि क्रिकेट के खिलाड़ियों ने इस खेल में संसार में विश्व-रिकार्ड कायम किये हैं। हॉकी के खेल में श्री ध्यानचन्द, मन्नासिंह जैसे खिलाड़ियों ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में अपने खेल की सर्वश्रेष्ठता की धाक जमा दी और अब भी भारत इन प्रतियोगिताओं में अपनी श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है। 'राजकुमारी अमृतकोर स्कीम' के अन्तर्गत हर खेल के लिये विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर इन खेलों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। फुटबॉल, टेनिस, टेबल-टेनिस, बॅडमिन्टन तथा बॉली-बॉल के खेलों का भी प्रशिक्षण दिया जाता है और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिये खिलाड़ी तैयार हो रहे हैं।

ये खेल यहाँ अब इतने लोक-प्रिय बन चुके हैं कि कश्मीर से कुमारी अन्तरीप तक बिना किसी भेदभाव के खेले जाते हैं। प्रत्येक खेल की एक केन्द्रीय संस्था बन चुकी है और इसकी शाखाएँ सारे भारतवर्ष में फैली हुई हैं।

इन खेलों का आरम्भ पाश्चात्य देशों में होने के कारण इनमें अंग्रेजी शब्दों का ही प्रयोग होता है और अब ये शब्द लोक-प्रिय भी बन गये हैं।



कर कोई भी प्रकाशक हिन्दी में इस विषय पर पुस्तक प्रकाशित करने को तैयार नहीं होता था। अंग्रेजी का बोलावाला था और अधिकांश ऐसे विषयों की पुस्तकें अंग्रेजी भाषा में ही प्रकाशित होती थीं।

हिन्दी को राष्ट्र-भाषा का गौरवपूर्ण स्थान प्राप्त होने के पश्चात् मुझे 'नालन्दा इंग्लिश क्वेण्ट डिवजनरी' तथा 'नालन्दा मध्यतन शब्दकोष' के सम्पादन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और मुझे अंग्रेजी के तकनीकी शब्दों के प्रत्यय खोजने का भी अवसर मिला। इससे इस पुस्तक को हिन्दी में लिखने की प्रेरणा भी मिली। परन्तु समय के अभाव के कारण काफी समय तक इस पुस्तक को न लिख सका।

सन् १९५४ में भाई गन्धर्व राज की प्रेरणा से मैंने इसकी पाण्डु-लिपि तैयार की, किन्तु प्रकाशन की सुविधा न मिलने के कारण इस पुस्तक का प्रकाशन सन् १९५८ में हुआ। टिप्पण, ग्लोस, इत्यादि बनवाने में भी बहुत अधिक समय लगा।

प्रस्तुत पुस्तक के सातों खेल आरम्भ में पादशास्य देशों में ही गेले गये और अधिकांश खेल सर्वप्रथम इंग्लैंड में ही गेले गये। अर्थात् इन खेलों के नियम और खेलने के तरीके अंग्रेजी में ही प्रकाशित हुए। इन खेलों का यातावरण भी विदेशी ही रहा।

भारत में ये खेल अंग्रेजी राज्य के साथ प्रविष्ट हुए। अंग्रेज व्यापारी तथा सैनिक अधिकारी इन खेलों को यहाँ पर भी खेलने लगे। हमारी वास्तविक इतनी बड़ गई थी कि हम भी पादशास्य गम्यता के रंग में रंग गये।

हम अंग्रेजों की नकल करने को सम्यक्ता समझते थे। अंग्रेजी-शासन ने अपने प्रशासन को दृढ़ करने के लिये जमींदारों तथा रजवादों का एक वर्ष खनता का शोषण करने के लिये गढ़ा कर दिया। बहुत-से राजा-महाराजा तो वर्ष में केवल तीन महीने यहाँ रहते थे और नौ महीने इंग्लैंड में रहने को अपनी दान समझते थे। यहाँ अंग्रेजों को ये खेल खेलते देग भगा ये खेले पीते रह गये थे। इन खेलों की आवश्यक यस्तु बहुत महंगी होती थी और जन-साधारण के लिये उस समय यह संभव न था कि वे खेल के मैदान तथा अन्य

आवश्यक वस्तुओं का प्रबन्ध कर सकें। अर्थात् ये खेल बहुत समय तक केवल उच्च वर्ग तक ही सीमित रहे।

भारत में स्वतन्त्रता प्राप्त करने के लिये अनेक महान् व्यक्तियों ने जन्म लिया और पाश्चात्य देशों की अच्छी तथा बुरी बातों से जनता को परिचित कराया। स्वतन्त्रता संग्राम छिड़ा। दासवृत्ति कम होती गई और जनता ने अपने जीवन-स्तर को बढ़ाने का भी प्रयत्न किया। तब तक ये खेल संसार के अन्य देशों में लोक-प्रिय बन चुके थे। विदेशी होने पर भी इन खेलों से मनोरंजन तथा स्वास्थ्य-लाभ होता है। बहुत-से उपरोक्त वर्ग के लोगों ने इसका अनुभव किया और इनसे प्रेरित होकर इन खेलों को यहाँ पर भी लोक-प्रिय बनाने का बीड़ा उठाया और वे इस कार्य में सफल भी हुए।

क्रिकेट तथा हॉकी के खेलों में तो भारत ने आश्चर्यजनक उन्नति की है। सर्वश्री दलीपसिंह, सी० के० नायडू, लाला अमरनाथ, विजय मर्चेन्ट, हजारे, मनकड इत्यादि क्रिकेट के खिलाड़ियों ने इस खेल में संसार में विश्व-रिकार्ड कायम किये हैं। हॉकी के खेल में श्री ध्यानचन्द, मन्नासिंह जैसे खिलाड़ियों ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में अपने खेल की सर्वश्रेष्ठता की धाक जमा दी और अब भी भारत इन प्रतियोगिताओं में अपनी श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है। 'राजकुमारी अमृतकीर स्कीम' के अन्तर्गत हर खेल के लिये विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर इन खेलों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। फुटबॉल, टेनिस, टेबल-टेनिस, बॅडमिन्टन तथा वॉली-बॉल के खेलों का भी प्रशिक्षण दिया जाता है और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिये खिलाड़ी तैयार हो रहे हैं।

ये खेल यहाँ अब इतने लोक-प्रिय बन चुके हैं कि कश्मीर से कुमायौं अन्तरीप तक बिना किसी भेदभाव के खेले जाते हैं। प्रत्येक खेल की एक केन्द्रीय संस्था बन चुकी है और इसकी शाखायें सारे भारतवर्ष में फैली हुई हैं।

इन खेलों का आरम्भ पाश्चात्य देशों में होने के कारण इनमें अंग्रेजी शब्दों का ही प्रयोग होता है और अब ये शब्द लोक-प्रिय भी बन गये हैं।

अतः उन शब्दों के स्थान पर हिन्दी के विलम्बित शब्द रखने पर तो इन खेलों को समझना और कठिन हो जाता। इसीलिए मैंने जहाँ तक सम्भव हो सका है अंग्रेजी शब्दों को असली रूप में ही रखा है और जहाँ पर हिन्दी के नामों का समावेश सम्भव था वहाँ पर यथा-स्थान उनको संजोया है और साथ ही पाठकों की सुविधा के लिये पुस्तक के अन्त में शब्दावली भी दी है। मैं तो मैं पहले ही कह चुका हूँ कि ये खेल पारिचात्य देशों में ही फलने-फूलते हैं और इस विषय का साहित्य भी पारिचात्य देशों ने प्रकाशित किया है। अतः मुझे इन खेलों को समझाने के लिये बहुत अधिक देशी और विदेशी प्रसिद्ध विनादियों की पुस्तकों से जहाँ-तहाँ सहायता लेनी पड़ी है जिसके लिये मैं उन्हें साधुवाद देता हूँ और उनका चिर आभारी हूँ।

यदि यह पुस्तक खेल सीखने वाले युवकों के लिए लाभप्रद सिद्ध हुई तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूँगा। मैं पाठकों से प्रार्थना करूँगा कि इस पुस्तक की त्रुटियों की ओर मेरा ध्यान दिसावें, जिनसे मैं अगले संस्करण में उन त्रुटियों को दूर कर सकूँ।

दिल्ली,

पी० एन० अग्रवाल

. ३ अक्टूबर १९५८.

# विषय-सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ
१.	क्रिकेट	
१.	ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	१६
२.	खेल	२४
३.	आवश्यक वस्तुएं	२५
४.	बल्लेबाजी (बैटिंग)	३०
५.	गेदबाजी (बोल्सिंग)	४३
६.	क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग)	५५
७.	कप्तान	५७
८.	प्रतियोगिता (टेस्ट-मैच)	६५
९.	नियम	६८
२.	फुटबॉल	
१.	ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	८३
२.	खेल का मैदान	८६
३.	आवश्यक वस्तुएं	८८
४.	खिलाड़ी	८९
५.	खेल आरम्भ कैसे होता है ?	८९
६.	समय	९०
७.	खेल कैसे ?	९०
८.	सो-झाड़व	९१

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ
१२.	टोप-स्किन को वापिस करना	२१६
१३.	बोटरम-स्किन को वापिस करना	२१७
१४.	मिनस्टड-स्किन को वापिस करना	२१८
१५.	सेट पुनः-डोट	२१८
१६.	भम्पास	२१८
१७.	आक्रमक खेल खेलने का भम्पास	२१९
१८.	टोप-स्किन ड्राइव	२१९
१९.	फोरहैण्ड घटक	२१९
२०.	बैकहैण्ड घटक	२१९
२१.	पलैट-किल घोट	२२०
२२.	फोरहैण्ड ड्राइव	२२०
२३.	बैकहैण्ड ड्राइव	२२१
२४.	प्रतिरक्षात्मक खेल	२२१
२५.	फोरहैण्ड-चीप	२२२
२६.	बैकहैण्ड चीप	२२३
२७.	नियम	२२३

#### ६. बैडमिन्टन

१.	ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	२३५
२.	बैडमिन्टन कोर्ट	२३६
३.	नेट (जात)	२४०
४.	आवश्यक वस्तुएँ	२४२
५.	मुष्मक खेल (डबल्स गेम)	२४३
६.	एकल गेम (सिंगल्स गेम)	२४७
७.	कैसे सीखें ?	२४७
८.	रमेश	२४०
९.	नियम	२५२

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ
७. वौली-वौल		
१. ऐतिहासिक पृष्ठभूमि		२६३
२. आवश्यक वस्तुएं		२६३
३. खेल का मैदान (कोर्ट)		२६५
४. सर्विस		२६७
५. फाउल (गलतियाँ)		२६८
६. स्कोरिंग		२६९
७. नियम		२७०
शब्दावली		२८३
पृष्ठ-संख्या :		२८८
चित्र-संख्या :		१३६



क्रिकेट





# क्रिकेट

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कुछ विशेषज्ञों का मत है कि क्रिकेट के खेल का आरम्भ हुए लगभग ६०० वर्ष हुए। इस कथन की पुष्टि इंग्लैंड के प्रथम एडवर्ड की अल्मारी से मिली एक डायरी से होती है। इससे यह भी ज्ञात होता है कि क्रिकेट का खेल सन् १३०० ई० में केन्ट में स्थित निवेन्डन में सर्व-प्रथम खेला गया। ऑक्सफोर्ड पुस्तकालय में एक प्राचीन चित्र लगा हुआ है, जिसमें दो पादरियों को क्रिक से गेंद खेलते हुए दिखाया गया है। क्रिक एक मोटी गदानुमा लकड़ी को कहते हैं। उस समय यष्टि अथवा विकेट का प्रयोग नहीं होता था। भूमि पर एक छोटा सा गड्ढा खोद लिया जाता था और गेंदवाज गेंद को उस गड्ढे में पहुँचाने का यत्न करता था। खेलनेवाला उसे मारता और यदि गेंद को लपक लिया जाता तो खेलनेवाला भाउट हो जाता या गेंद गड्ढे में पहुँच जाती तो भी खेलनेवाला भाउट हो जाता। इसके पश्चात् गड्ढे के चिह्न को दशनि के लिये विकेट का प्रयोग आरम्भ हुआ।

इसके ४०० वर्ष पश्चात् क्रिकेट का रूप वर्तमान रूप से कुछ-कुछ मिलना आरम्भ हुआ। खिलाड़ियों ने गड्ढे को छोड़कर दो विकेटों को गाड़कर, उस पर छः ईंच की एक गुल्ली अथवा बेल रख कर, खेलना आरम्भ किया। गेंदवाज गेंद को ऊपर हाथ लेजाकर नहीं फेंकता था जैसा कि आजकल किया जाता है, इसके विपरीत उस समय गेंद हाथ नीचे की ओर लेजाकर फेंकी जाती थी। क्रिक का स्थान बॅट अथवा वल्ले ने ले लिया, जो नीचे से हौकी-स्टिक की तरह कुछ मुड़ा हुआ होता था जिससे खिलाड़ी गेंद को मार सके। उस समय रन संख्या एक तख्ती के किनारे पर चिह्न बना कर रखी जाती थी।

सन् १७७५ में इसमें एक विशेष परिवर्तन हुआ। बात यह थी कि गेंद और हम्मलडन के बीच एक प्रतियोगिता (मैच) हो रही थी। उसमें हम्मलडन को जीतने के लिये केवल १४ दोड़ों की आवश्यकता थी और उसका एक बल्लेबाज खेलना दोष था। केन्ट ने उस बल्लेबाज को घाउट करने का बहुत प्रयत्न किया; पर गेंद दोनों दिपटों के बीच में से निकल जाती थी और वह गिल्लाड़ी किसी प्रकार भी घाउट नहीं होता था। केन्ट के सिलाड़ी इन पर बहुत बिगड़े और उन्होंने इस बात की शिकायत की, इसके पश्चात् बीच में एक मण्टि (स्टम्प) और गाड़ दी गई।

५० वर्ष तक गेंद को हाथ नीचे की ओर करके ही फेंका गया, पर एक गेंदबाज ने ऊपर हाथ घुमाकर गेंद फेंकी, जिससे बल्लेबाज घाउट हो गया। सब से हाथ ऊपर घुमाकर गेंद फेंकने का रिवाजसा हो गया और आज भी गेंद इसी प्रकार फेंकी जाती है। इनका विशेष कारण यह था कि प्रतियोगिताओं में जो टीम हाथ ऊपर की ओर घुमाकर गेंद फेंकती वह नीचे की ओर हाथ घुमाकर फेंकने वाली टीम से जीत जाती। इस प्रकार यह तरीका लोकप्रिय हो गया।

जब कभी खेलने का मैदान समतल नहीं होता तो बल्लेबाज के हाथ घुमा कर गेंद फेंकने पर, भावनरसगी (विच) में गड्डों के कारण तथा उनसे टकरा कर गेंद उड़ाने पर प्रायानिक मोटों आती। इन मोटों से बचने के लिये मँग गाहें और दस्तानों (ग्लव्स) का निर्माण हुआ। बल्ले (बैट) की आकृति पहले त्रिभुज प्रकार की थी यह चित्र नं० १ में दिखाई



(चित्र १)

भारतीय क्रिकेट  
का बन्ना (बैट)

इस प्रकार क्रिकेट के खेल में उन्नति होती गई और ईंगलैंड के चरित्रिक इस खेल का प्रचार उसके उपनिवेशों में भी होने लगा। यह खेल इतना लोकप्रिय हो गया कि जहाँ-जहाँ भी कोई बड़ी प्रतियोगिता (मैच) होती तो यह

हजारों और लाखों की संख्या में दर्शक उपस्थित होने लगे, चाहे वह इंग्लैंड भारत, आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड या वेस्ट-इन्डोज में ही। उन देशों के बीच प्रतियोगिता होने से खिलाड़ियों को खेलने की पद्धति का काफी अनुभव हुआ और उन देशों में अच्छे-अच्छे खिलाड़ी पैदा हुए।

सन् १७८८ ई० में मेरीलिबोन क्रिकेट क्लब (एम० सी० सी०) की इंग्लैंड में स्थापना हुई। जिसमें प्रतियोगिताओं के लिये इंग्लैंड के सारे क्लब एक सूत्र में बंध गये और वहाँ सन् १८९९ ई० में सर्व-प्रथम प्रतियोगिता हुई। सन् १९०५ ई० में आस्ट्रेलिया ने "बोर्ड ऑफ क्रिकेट कंट्रोल" की स्थापना हुई। इसके पश्चात् सन् १९०६ में "इम्पीरियल क्रिकेट कांफ्रेंस" का निर्माण हुआ। जिसके एम० सी. सी. (मेरीलिबोन क्रिकेट क्लब), आस्ट्रेलिया और दक्षिणी अफ्रीका पहले सदस्य थे। भारत, न्यूजीलैंड और वेस्ट-इन्डोज सन् १९२६ में इसके सदस्य बने। सन् १९५२ में पाकिस्तान को भी इसका सदस्य बना लिया गया।

अच्छे खिलाड़ियों की तुलना एक राजनैतिक नेता से की जा सकती है। उनका वैसा ही मान होता है जैसा किसी देश के एक बड़े नेता का। इंग्लैंड के डबल्यू० जी० ग्रेंस और भारत के राजकुमार रणजीतसिंह इतने प्रसिद्ध और अच्छे खिलाड़ी हुए जिन्हें कभी भी भुलाया नहीं जा सकता।

एक लड़का चाहे गरीब हो या अमीर, यदि वह एक अच्छा क्रिकेट का खिलाड़ी हो तो उसे ख्याति प्राप्त करने के अनेक अवसर मिलते हैं। इंग्लैंड में तो अब लड़कियां भी क्रिकेट खेलने लगी हैं। अब यह खेल इतना लोक-प्रिय हो गया है कि छोटे और बड़े सब इस खेल को भली-भाँति समझने लगे हैं।

अब प्रश्न उठता है कि क्रिकेट भारत में कैसे और कब आया? भारत पर ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने जब अपना प्रभुत्व जमाया और इंग्लैंड से सैनिक बुलाकर उसे हड़ किया तो उनमें से बहुत से सैनिक ऐसे थे जो वहाँ क्रिकेट खेलते थे। जब वे यहाँ भी एकत्रित हुए तो उन्होंने यह खेल खेलना आरम्भ कर दिया, परन्तु इस बात का कोई अकाट्य प्रमाण नहीं मिलता। पुराने अभिलेखों (रिकार्ड्स) में यह अवश्य मिलता है कि सन् १८८३ में कुछ अंग्रेज सैनिक तथा बड़ी-बड़ी व्यापारिक कम्पनियों में काम करने वाले बड़े-

बड़े संघर्ष पदाधिकारी इस खेल को बलकत्ते में खेला करते थे, जो पहले भारत की राजधानी थी और जहाँ संघर्षों ने सर्व-प्रथम अपने कदम जमाये थे।

क्रिकेट का सारा सामान बहुत कीमती होता है और इसे पूरी तरह सेने में काफी समय लगता है, यहाँ तक कि धाजकल कभी-कभी तो छः दिन के टेस्ट मैच होने हैं। अतएव, भारत जैसे शरीर और गुलाम देश में उस गमक प्रचार हो ही कैसे सकता था, परन्तु बम्बई के एक बड़े व्यापारी श्री० जे० फ्रामजी जो इंग्लैंड में यह खेल खेलने कई बार जा चुके थे, अपने व्यक्ति परिचय के बाद एक पारसी टीम मनु १८८६ में इंग्लैंड ले गये। यह टीम यहाँ सफल नहीं हो पाई। इधर गुजरात राजाओं के महाराजा जो प्रायः वर्ष में छः महिने इंग्लैंड में ही रहते थे, अपनी स्वाति के लिये सामान्यित हुए। वे सन् १८९१ में महाराजा पटियाणा के नेतृत्व में एक भारतीय टीम इंग्लैंड ले गये, पर उन्हें भी अनेक प्रतियोगिताओं में पराजित होना पड़ा और वे कोई विशेष सफलता प्राप्त न कर सके।

इंग्लैंड के एम० सी० क्लब ने सन् १८२६-२७ में एक टीम श्री चार्ल्स गिल्लिन के नेतृत्व में भारत भेजी। यहाँ के अनेक गवर्नमेंट तथा उच्च पदाधिकारियों ने साम कोशिश की कि प्रत्येक प्रतियोगिता में इंग्लैंड की टीम ही विजयी रहे, किन्तु चार्ल्स गिल्लिन ने उनकी एक बात भी न मानी और भारत में खेल का स्वर बढ़ाने के लिये सरकारी पदाधिकारियों तथा प्रतिष्ठित व्यापारियों की सक्रिय करके उनके सम्मुख इस खेल को मोनोप्रिय बनाने में अनेक गुभाग रहे। इन गुभागों में एक गुभाग यह था कि यहाँ एक अखिल भारतीय क्रिकेट बोर्ड बनाया जाए।

यहाँ के श्री एक प्रसिद्ध संघर्ष व्यापारी श्री चार्ल्स फोक्स, इस गुभाग में बड़े प्रभावित हुए और श्री ए० एम० टिम्मेरी के सहयोग में उन्होंने रोमनास क्लब दिन्नी में ३१ मई सन् १८७६ को एक मीटिंग बुलाई, जिसमें यह निर्णय लिया गया कि यहाँ पर एक केन्द्रीय बोर्ड बनाना बनाया जाए, जो विदेशों में टीमों को आमंत्रित कर सके और यहाँ की टीमों विदेश भेजी जा सके। श्री० ए० एम० टिम्मेरी का इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आशय बनने में बड़ा हाथ रहा और यह उसी के प्रयत्नों का फल है कि हमारी टीमों का

स्तर किसी भी विदेशी टीम के स्तर से कम नहीं है। 'क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड आफ इण्डिया' ने कुछ वर्ष हुए अपनी रजत-ज्यन्ती बड़ी धूमधाम से मनाई थी।

स्वतन्त्रता प्राप्त करने के पश्चात् भारत के लोगों का स्तर धीरे-धीरे उठने लगा और भारत सरकार ने भी इस खेल की ओर विशेष ध्यान देना आरम्भ किया। अब यहां यह खेल इतना लोकप्रिय बन गया है कि शहरों या गांवों की गलियों में बच्चे बिना किसी ऊँच-नीच का ध्यान रखे यष्टियों (विकेटों) के स्थान पर टीम के डिब्बे को रख कर और बल्ले के स्थान पर तल्वती का प्रयोग करके, रवड़ की गेंद से खेलते दिखाई देते हैं। स्कूल तथा कालिज के विद्यार्थी तो इस खेल को नियमपूर्वक खेलते हैं और प्रतियोगिताओं में अच्छा खेल दिखा कर ख्याति प्राप्त करते हैं। भविष्य में यही विद्यार्थी विदेश भ्रमण करके अनुभव प्राप्त करते हैं और देश का मान बढ़ाते हैं।

जब कभी कोई विदेशी टीम मैच खेलने यहां आती है तो दर्शकों की अपार भीड़ मैच देखने पहुँच जाती है। जो लोग किसी कारणवश वहाँ नहीं पहुँच पाते वे लोग अपने घर या कार्यालय में रेडियो पर आँखों देखा हाल सुनते हैं। यहां तक कि बाज़ार में यदि किसी पनवाड़ी की दुकान या किसी होटल में रेडियो लगा हुआ हो और वहाँ टेस्ट मैच का आँखों देखा हाल प्रसारित हो रहा हो तो वहाँ एक मड़ी भारी भीड़ जमा हो जाती है।

'क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड आफ इण्डिया' ने इस खेल के स्तर को और ऊँचा उठाने के लिये कई पुरस्कार भी रखे हैं और उनके लिये प्रत्येक वर्ष प्रतियोगितायें होती हैं। स्वर्णय महाराजा पटियाला ने रणजी ट्रॉफी के नाम से एक पुरस्कार रखा जो कि राजकुमार रणजीतसिंह की याद को अमर रखने के ध्येय से चलाया गया था। इस प्रतियोगिता में भाग लेने से हर प्रदेश के खिलाड़ियों को दूसरे प्रदेशों के खिलाड़ियों के साथ खेलने का अवसर प्राप्त होता है। इस प्रकार विदेशों में भेजी जाने वाली टीमों के खिलाड़ियों को चुनने में सहायता मिलती है।

दूसरा पुरस्कार श्री० बरिया ने अपने होनहार सुपुत्र श्री० रोहिन्टन बरिया के नाम से रखा। यह पुरस्कार कालिज के विद्यार्थियों में खेला गयी विश्वविद्यालय प्रतियोगिताओं में श्रेष्ठ खिलाड़ी को दिया जाता है, क्योंकि श्री रोहिन्टन

की मृत्यु अल्प आयु में हो गई थी। इसके अतिरिक्त देश भर में क्रिकेट स्तर फैल रहे हैं और उनमें आपस में प्रायः प्रतियोगिता होती रहती है।

## खेल

इस खेल में दो टीमों होती हैं और प्रत्येक टीम में ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। हर टीम का एक कप्तान (कैप्टन) होता है जो इन ग्यारह खिलाड़ियों में शामिल होता है। दो गेनपंच (अम्पायर) होते हैं जिनका निर्णय दोनों पक्षों की टीमों को मान्य होता है।

दोनों टीमों के कप्तान मिलकर खेल का समय निर्दिष्ट करते हैं। खेल आरम्भ होने में दस मिनट पूर्व वे खेल के मैदान में आकर एक सिक्का उछाड़ कर यह निर्णय करते हैं कि पहले कौन-सी टीम खेलेंगी। टीम जीतने वाले कप्तान को अभिमान होता है कि चाहे तो यह स्वयं खेलें और चाहे खिलाड़ी टीम को पहले दिखावे। यदि उसने पहले खेलने का निर्णय किया तो उस टीम के दो बल्लेबाज पहले गेन के मैदान में आते हैं और दोनों विकेटों के सामने खड़े हो जाते हैं और दूसरी टीम के खिलाड़ी उन्हें गिराते हैं। यदि खिलाड़ी बाली टीम का गेंदबाज (बोल्सर) गेंद को विकेटों में टकरा कर उन पर रसी गुन्तियों (वेग) को गिरा देता है तो बल्लेबाज घायल हो जाता है। यदि बल्लेबाज गेंद को मारते समय उसे ऊपर उछाड़ दे और खिलाड़ी क्षेत्ररक्षक (फील्डर) उसे लगभग तेज भी यह घायल हो जाता है।

यदि बल्लेबाज का पैर दायाँ पट्टि (लेग स्टम्प) के सामने हो और गेंदबाज के गेंद फेंकने के बाद वह बल्लेबाज के बाएँ पैर में लग जाए तब भी बल्लेबाज (बैट्समैन) घायल हो जाता है जिसे पद-बाधा या 'लेग बिटोर घायल' (एन० बी० टब्सु) कहते हैं।

बल्लेबाज गेंद को वेग में मार कर अपने सामने वाले विकेट के पास निर्दिष्ट रेखा (प्रीज) में पहुँच जाता है और उसके सामने वाला बल्लेबाज उसकी जगह निर्दिष्ट रेखा में पहुँच जाता है तो एक दोर (रन) बनता है। यदि दोनों में से एक बल्लेबाज प्रीज में न पहुँचा हो, और खिलाड़ी टीम का कोई क्षेत्ररक्षक (फील्डर) गेंद को अतिरिक्त (विकेट-बीयर) के पास फेंक

दे, जो हाथ में गेंद आने पर गेंद से अथवा हाथ से गिल्ली (वेल्स) गिरा दे तो उसके सामने वाला बल्लेबाज आउट हो जाता है।

ग्यारह क्षेत्ररक्षकों (फील्डर्स) में से जो खिलाड़ी गेंद फेंकता है उसे गेंदबाज (बोलर) कहते हैं और जो यष्टित्रय (विकेट) के पीछे खड़ा होता है उसे यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) कहते हैं। वह दस्ताने (ग्लव्स) और पैड दोनों पहने होता है। यदि बल्लेबाज गेंद को खेल न पाए तो वह उसे रोकता है। दोप नौ क्षेत्ररक्षक (फील्डर्स) खेल के मैदान में चारों ओर गेंद को रोकने तथा दौड़ों (रन) को संख्या को बढ़ने से रोकने के लिए खड़े कर दिए जाते हैं।

खेलपंच (अम्पायर) दो होते हैं। एक बल्लेबाज के पास यष्टित्रय (विकेट) की रेखा पर और दूसरा गेंदबाज (बोलर) के समीप खड़ा होता है। इन दोनों खेलपंचों का निर्णाय अन्तिम होता है।

## आवश्यक वस्तुएं

सर्वप्रथम, इस खेल को खेलने के लिए एक अण्डाकार या गोलाकार घास लगे मैदान की आवश्यकता होती है। इस खेलाधार (प्ले ग्राउंड) में छोटी-छोटी घास बराबर कटी हुई होनी चाहिये। दोनों तरफ पट या पर्दा (स्क्रीन) लगा हुआ होना चाहिये। इन पर्दों के बीच में घास काट कर भूमि को समतल किया जाता है। इसमें धावन स्थली (पिच) बनाई जाती है जिसमें गेंद को फेंका जाता है।

धावनस्थली (पिच) में दोनों ओर २२ गज की दूरी पर दो यष्टित्रय (विकेट) होती हैं जो एक-दूसरे के बिल्कुल आमने-सामने गड़ी होती हैं। यष्टित्रय (विकेटों) की चौड़ाई अधिक से अधिक ६ इंच होती है और उस पर दो गिल्लियाँ (वेल्स) और तीन यष्टियाँ (स्टम्प्स) होती हैं, जो भूमि पर गड़ी होती हैं। उनकी ऊँचाई भूमि से २८ इंच होती है। यष्टियाँ (स्टम्प्स) इतने पास-पास गाड़ी जाती हैं कि इनके बीच में से गेंद न जा सके। यष्टियों के ऊपर गिल्लियाँ (वेल्स) लगी होती हैं जिनकी लम्बाई ४½ इंच होती है। इस प्रकार तीन यष्टियों के ऊपरी भाग पर दो गुल्लियाँ लगा दी जाती हैं जो किसी भी यष्टि (स्टम्प) के जरा हिलने पर नीचे गिर पड़ती हैं। गुल्लियाँ रखने के लिए



यष्टियों के ऊपरी भाग पर उन्हें रखने के लिये जगह बनाई हुई होती है, वें ऊपर का सिरा गोल होता है। नीचे लोहे या पीतल के नुकीले खोल चढ़े होते हैं, जिससे यष्टियों को भूमि में गाड़ा जा सके। वच्चों के खेलने के लिए यष्टियों की ऊँचाई १२ इंच से लेकर २७ इंच तक होती है। वैसे बड़े खेलों के लिये यष्टियों की लम्बाई ३१½ इंच होती है और भूमि पर गाड़ने पर ऊँचाई केवल २८ इंच रह जाती है। गुलियाँ रखने पर यष्टित्रय की ऊँचाई १ इंच से अधिक नहीं बढ़नी चाहिये।

धावनस्थली (पिच) की चौड़ाई १० फुट होती है और इसमें २२ गज की दूरी पर दो यष्टित्रय (विकेट) गाड़ी जाती हैं। यष्टित्रय से चार फुट जगह भागे की ओर दोनों तरफ छोड़ दी जाती है और एक रेखा यष्टित्रय की रेखा के समानान्तर खींची जाती है। इसे पौपिंग क्रीज कहते हैं। इसी रेखा पर खड़े हो कर बल्लेबाज खेताता है। यष्टित्रय (विकेट) को बीच में लेकर एक सीधी रेखा खींची जाती है जो बीच की यष्टि (स्टम्प) से पाँच फुट तक दोनों तरफ होती है। इस प्रकार धावनस्थली की चौड़ाई १० फुट होती है। इस रेखा और पौपिंग क्रीज की रेखा के बीच का क्षेत्र बल्लेबाज का होता है। यदि वह इससे बाहर निकल जाये और यष्टिरक्षक गेंद से गिल्ली गिरा दे तो वह भाउट हो जाता है। गेंदबाजी के लिये बल्लेबाज के सामने वाली यष्टित्रय (विकेट) के दोनों ओर एक ऐसी रेखा खींची जाती है जिससे बीच की यष्टि से दूसरे किनारे तक का फासला चार फुट हो। इस प्रकार इस रेखा की लम्बाई ८ फुट ८ इंच होती है और बीचों-बीच केन्द्र की यष्टि (सेन्टर विकेट) होती है। इसे गेंदबाज की रेखा या बोलिंग क्रीज कहते हैं। गेंदबाज को यही खड़े होकर गेंद फेंकनी चाहिये। इस रेखा के दोनों सिरों पर एक समकोण छोटी-सी रेखा होती है, जिससे यह साफ पता चरा जाए कि यह बोलिंग क्रीज है। गेंदबाज को इन सिरों से दूर बाहर की ओर खड़े होकर गेंद नहीं फेंकनी चाहिए। इन दोनों समकोणों को रिटर्न क्रीज कहते हैं।

### बल्ला (बैट)

खेल के मैदान (क्रिकेट ग्राउंड) और (विकेटों) के बाद धावन-

शक्यता होती है बल्ले की, जिसे बेंट कहते हैं। इसकी चौड़ाई किसी स्थान पर ४½ इंच से अधिक नहीं रखी जाती। इसकी लम्बाई ३८ इंच होती है। ये अलग-अलग वजन के होते हैं। खिलाड़ियों को जो बल्ला वे ठीक प्रकार से काम में ला सकें और लचकदार हो वही छांटना चाहिए, क्योंकि गेंद को बल्ले से ही मारा जाता है। बच्चे जो खेल को सीखना चाहते हों, आरम्भ में अपने नाप के ही बल्ले छांटने चाहियें, जिससे सुगमता से सीख सकें। बल्ला छांटने के पश्चात् उस पर अलसी का तेल लगा देना चाहिये। यदि किसी प्रतियोगिता में भाग लेना हो तो उससे एक दिन पहले, उस पर फिर अलसी का तेल लगा देना चाहिये। इससे बल्ला अधिक मजबूत और लचकदार हो जाता है। हिट लगाने में भी सुगमता होती है।

यदि एक बल्ला किसी बच्चे के हाथ में पकड़ा दिया जाये और उससे कहा जाये कि वह उसे सीधा रखे तो वह बल्ले को स्वाभाविक ढंग से जसा उसकी समझ में आएगा, वैसे ही पकड़ेगा। यदि वह बल्ले को इस प्रकार पकड़ कर सुगमता से गेंद को मार सकता है तो उसके लिए बल्ला पकड़ने का ठीक ढंग वही है। प्रायः बल्ला हत्ये (हैंडल) के नीचे की ओर से बायें हाथ से पकड़ना चाहिए। जिस ओर बल्ले का सपाट भाग होता है उंगलियाँ और अंगूठा भी उस ओर होने चाहिये। बायें हाथ से हत्ये (हैंडल) का ऊपर का भाग इस प्रकार पकड़ना चाहिए कि उंगलियाँ ऊपर की ओर हों जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है।



( चित्र २ )

बेंट (बल्ला) पकड़ने का सही ढंग

प्रसिद्ध तथा अनुभवी खेलवाजों के मतानुसार यदि कलाई को बल्ले के हत्ये के ऊपरी सिरे के पीछे रखा जाए तो गेंद को रोकने या उस पर हिट लगाने में सुगमता होती है। दूसरे गेंद ऊपर उछलने की भी सम्भावना कम होती है, जिसे लपक लेने पर बल्लेबाज आउट

हो जाता है। इसका कारण यह है कि गेंद को रोकते समय बल्ले को केवल कलाई से जरा नीचे को झटका देने से ही, गेंद नीची हो जाती है। सारे हाथ को बल्ले के साथ धुमाना नहीं पड़ता। इसलिए गेंद लपक लेने के कारण आउट होने की सम्भावना नहीं रहती। बल्ले (बैट) से खेलने वाले को बल्लेबाज (बैट्समैन) तथा बल्ले से खेलने को बल्लेबाजी (बैटिंग) कहते हैं।

## गेंद (बॉल)

गेंद का भार या वजन  $5\frac{1}{4}$  औंस से कम और  $5\frac{3}{4}$  औंस से अधिक नहीं होना चाहिए। इसका घूर्त  $9\frac{1}{4}$  इंच से न तो कम होना चाहिए न ९ इंच से अधिक। गेंद पर चमड़े का खोल होना चाहिए। इसके अन्दर, भारी करने के लिये, कोई ठोस वस्तु भर दी जाती है और बीच में से उसे सी दिया जाता है। इस सिले हुए स्थान को सीमन (सीम) कहते हैं। बॉलिंग क्रीज से गेंद फेंकने वाले को गेंदबाज (बोलेर) और गेंद फेंकने के कार्य को गेंदबाजी (बोलींग) कहते हैं।

## पैड और दस्ताने (ग्लव्स)

बल्लेबाज को गेंद की चोट से बचाने के लिये यह आवश्यक है कि उसके पैर तथा घुटने तक की रक्षा के लिए कुछ पहनाया जाये। इसलिये टखने तक की रक्षा के लिये पैड बनाए गये हैं। इनमें बीच-बीच में लकड़ी और रई भरी हुई होती है, जिससे पैर में चोट न लग सके।

हाथ से बल्ला पकड़ा जाता है और गेंद हाथों पर भी मार कर सकती है, विशेषकर हाथ की उंगलियों पर। प्रायः गेंद ऊपर उछला कर बल्ले के हत्ये से टकराती है। यदि बल्लेबाज दस्ताने (ग्लव्स) न पहने हो तो उसकी उंगलियों में चोट लगने की आशंका बनी रहती है। इसलिये बल्लेबाज के लिये दस्ताने भी आवश्यक हैं। यह दस्ताने साधारण दस्ताने की तरह के बने होते हैं। केवल अन्तर यह होता है कि इसमें उंगलियों के ऊपर पैड बना हुआ होता है, जिसमें रई भरी हुई होती है या मोटा रबड़ लगा होता है, जिससे गेंद लगने पर उंगलियों पर चोट नहीं लगती। दस्ताने दो प्रकार के होते हैं—एक तो साधारण

दस्ताने की तरह, जिससे हथेली ढकी रहती है और दूसरा जिसमें हथेली खुली रहती है। जैसे चित्र नं० ३ और ४ में दिखाये गये हैं। प्रायः वे दस्ताने, जिनमें



( चित्र ३ )



( चित्र ४ )

हथेली खुली होती है, पसन्द किये जाते हैं। इनसे हथेली खुली रहती है और पसीना सूखता रहता है, हाथ भी अधिक गर्म नहीं होने पाते।

### जूते (बूट्स)

पहले यह खेल साधारण जूते पहन कर खेला जाता था। जिनसे बल्लेबाज फिसल जाता था। पर बाद में यह अनुभव किया गया कि इस खेल के लिये विशेष प्रकार के जूते होने चाहियें। अब जो जूते नियमित रूप से काम में लाये जाते हैं वे बल्लेबाज को फिसलने से बचाते हैं। इनका तला मजबूत चमड़े का बना होता है, जिसमें बड़ी बड़ी कीलें मजबूती से ठुकी हुई होती हैं जैसे चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। यह टखने तक के होते हैं। इन्हें पहन कर बल्लेबाज सुगमता से आगे या पीछे हटकर गेंद मार सकता है और एक यष्टित्रय (विकेट) से दूसरी यष्टित्रय (विकेट) तक भाग कर सुगमता से दौड़ें (रन) बना सकता है। इन जूतों का रंग सफेद होना चाहिये। बल्लेबाज के लिये यह आवश्यक है कि वह यह देख ले कि



( चित्र ५ )

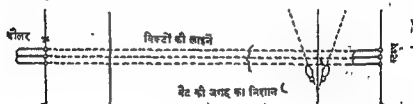
जूतो के तस्मे ठीक प्रकार बंधे हैं, बाहर तो नहीं लटक रहे हैं; क्योंकि यह खेलते समय बल्लेबाज को परेशान कर डालते हैं। यदि तस्मे बड़े हों तो उन्हें काट देना चाहिये या ठीक प्रकार से बांध लेना चाहिये।

## कपड़े

गर्मियों में इस खेल के लिये सफेद कमीज और पतलून पहननी चाहिये। सर्दियों के लिये सफेद फ्लेनल की पतलून, सफेद कमीज और सफेद पूरी बांह का स्वेटर (पुलओवर) पहनना चाहिये। सिर पर सोलर हैट या क्रिकेट कैप लगानी चाहिये, जिसमें आगे घूप से बचाने के लिये एक भाग आँखों के ऊपर उठा हुआ होता है। इससे आँखों पर घूप की चमक नहीं पड़ती और सुगमता से घूप में भी खेला जा सकता है।

## बल्लेबाज़ी (बैटिंग)

बल्ले को किस प्रकार पकड़ते हैं यह पहले बताया जा चुका है। बल्ले को पकड़ कर मण्डित्रय (विकेट) के सामने किस प्रकार खड़ा होना चाहिये, इस विषय में जानकारी होनी आवश्यक है। मण्डित्रय (विकेट) के सामने बल्लेबाज



(चित्र ६)

कीच के और लैग विकेट की रक्षा करते हुए विकेटों के सामने खड़े होने का सही तरीका। इससे शरीर का संतुलन ठीक रहता है।

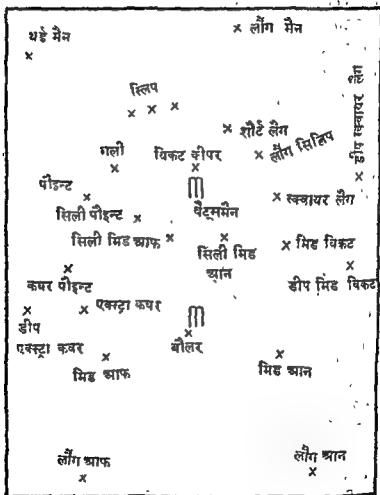
को इस प्रकार खड़ा होना चाहिये कि उसके शरीर का भार दोनों पैरों पर बराबर पड़े, सुगमता से आगे पीछे हटा जा सके तथा गेंद को सुगमता से देस।

सके। अतः दोनों पैर एक दूसरे से कम से कम नौ इंच दूर रखने चाहिये।  
 पैर बल्ले को दायें पैर के सामने या पीछे रखना चाहिये। ऐसा करते समय  
 स वात का ध्यान रखना चाहिये कि बल्ला पैड या कपड़ों में न फँस जाये।  
 दोनों पैर पौपिंग क्रीज के समानान्तर होने चाहिये। पीछे वाला पैर कम से  
 कम ३ इंच पौपिंग क्रीज के अन्दर होना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ६ में  
 देखाया गया है। सामने की ओर, जिधर से गेंद आ रही है या आने वाली हो,  
 उस ओर मुह करके सीधे खड़ा होना चाहिये।

बल्लेबाज को पौपिंग क्रीज के सामने खड़े होने पर खेलपंच (अम्पायर)  
 गार्ड अवश्य ले लेना चाहिये। जिससे वह पौपिंग क्रीज में तीनों यष्टियों की  
 तीनों रेखाएँ ठीक प्रकार से खींच सके। ये रेखाएँ सामने वाली यष्टित्रय  
 (विकेट) की यष्टियों की सीध में होनी चाहियें। इनसे बहुत लाभ  
 मिलता है। बल्लेबाज को यह विदित हो जाता है कि वह स्वयं या उसका बल्ला,  
 यष्टित्रय के आगे है या पीछे। इस प्रकार यष्टित्रय (विकेट) को बचाने में उसे  
 बहुत सहायता मिलती है। अब पाठक को यह समझना आवश्यक है कि  
 यष्टित्रय (विकेट) में बीच वाली यष्टि (स्टम्प) को केन्द्रीय यष्टि (सेन्ट्रल स्टम्प),  
 उसकी बायीं वाली यष्टि (स्टम्प) को पदयष्टि (लैग स्टम्प) तथा उसकी दायीं  
 ओर की यष्टि (स्टम्प) को दूरस्थित यष्टि (ग्रौफ स्टम्प) कहते हैं। जब ये  
 तीनों रेखाएँ बना ली जाती हैं, तो बल्लेबाज के लिये यह निर्णय करना सुगम  
 होता जाता है, कि गेंद को किस प्रकार खेला जाये। बोलिंग क्रीज पर खड़ा हुआ  
 खेलपंच (अम्पायर) ही सामने वाली यष्टित्रय के पीछे खड़ा होकर प्रत्येक  
 यष्टि (स्टम्प) की रेखा हाथ से संकेत करके खिचवाता है। इन रेखाओं को  
 उस प्रकार पौपिंग क्रीज में खींचने को ही गार्ड अथवा प्रतिरक्षा की रेखा  
 बनाता कहते हैं।

गेंद को कई प्रकार से खेला जाता है। इनको अलग-अलग नाम भी दिये  
 गये हैं। विभिन्न प्रकार की गेंदवाजी को खेलने के लिये बल्लेबाज को  
 विभिन्न प्रकार की बल्लेबाजी भी काम में लानी होती है। बल्लेबाजी मुख्यतः  
 पाठ प्रकार से की जाती है। स्ट्रोक, ड्राइव, स्वेयरकट, डाउन दि गली, वैंक  
 ट अथवा लेट कट, लैग ग्लान्स, हुक स्ट्रोक तथा फ्लशोट।

इन सबको समझने के लिये यह आवश्यक है कि क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) में क्षेत्ररक्षक मुख्यतः किन-किन स्थानों पर खड़े किये जाते हैं और उन स्थानों को किन नामों से पुकारा जाता है। यह चित्र नं० ७ में दिया हुआ है।



( चित्र ७ )

साइड बल्लेबाज की बाई और सामने वाली यष्टिभ्रम (विकेट) की ओर होता है। ऑफ साइड उसके दाई ओर सामने वाली यष्टिभ्रम (विकेट) की ओर

होता है। इन सब स्थानों के नाम ये हैं:—सिली मिड-ऑन, मिड-विकेट, डीप मिड-विकेट, मिड-ऑन, लॉग-ऑन, स्क्वेयर-लैंग, लैंग-स्लिप, डीप स्क्वेयर-लैंग, शॉर्ट लैंग, लॉग-लैंग, थर्ड मैन, स्लिप, गली, पौइन्ट, सिली-पौइन्ट, सिली मिड-ऑफ, कवर-पौइन्ट, एक्स्ट्रा-कवर, डीप एक्स्ट्रा-कवर, मिड ऑफ, लॉग ऑफ, विकेट-कीपर (यण्टिरक्षक) बल्लेबाज (बैट्समैन) तथा गेंदबाज (बोलेर)।

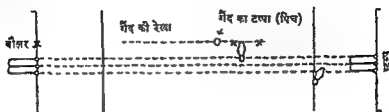
## स्ट्रोक

स्ट्रोक का अर्थ है धीरे से मारना या थपथपाना। क्रिकेट में बल्ले को धीरे-धीरे आगे बढ़ाकर गेंद रोकने को स्ट्रोक कहते हैं। जो खेल केवल आउट होने के बचने के लिये इस प्रकार खेला जाता है, उसे स्ट्रोक-प्ले कहते हैं। आरम्भ में सीखने वालों को इसी प्रकार खेलने का प्रयत्न करना चाहिये। स्ट्रोक-प्ले को प्रतिरक्षित खेल या 'डिफेंसिव प्ले' भी कहते हैं। यह खेल दो प्रकार से खेला जाता है—एक अग्र प्रतिरक्षित खेल (फोरवर्ड डिफेंसिव प्ले) जिसमें बल्ला आगे की ओर ले जाकर आगे बढ़कर गेंद को रोका जाता है, दूसरा पार्श्व प्रतिरक्षित खेल (बैकवर्ड डिफेंसिव प्ले) जिसमें बल्ले को पीछे हटाकर स्वयं भी पीछे हटकर गेंद को रोका जाता है।

यदि एक गेंद ने काफी दूर टिप्पा खाया हो और यह भय हो कि गेंद का पता नहीं किधर मुड़ जायगी (जिसे ब्रेक कहते हैं) तो ऐसी गेंद को आगे बढ़ कर जहाँ इसने टिप्पा खाया हो, रोक लेना चाहिये, जिससे उस गेंद में जो ब्रेक हो वह हट जाये। इस प्रकार आगे बढ़कर गेंद रोकने को 'फोरवर्ड डिफेंसिव प्ले' कहते हैं। चित्र नं० ३ में गेंद ऑफ-स्टम्प की ओर आ रही है और पौपिंग क्रीज़ से काफी आगे उसने टिप्पा खाया है। उसे रोकने के लिये बायें पैर को फुर्ती से आगे गेंद के पास ले जाकर, बल्ले को सीधा करके, कलाई से नीचे की ओर झटका देकर गेंद को रोका जाता है। इस स्ट्रोक में यह ध्यान रखना चाहिये कि बल्ला बिल्कुल सीधा हो जिससे गेंद ऊपर न उछल सके और इस प्रकार केंच-



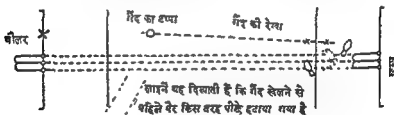
आउट होने का डर न रहे। इस स्ट्रोक के लिये बहुत अभ्यास की आवश्यक होती है।



(चित्र ८)

आगे बढ़कर खेलने का तरीका, जब गेंद का टिप्पा ऑफ (दोप) स्टम्प से दूर हो और गेंद का टिप्पा विकेट से काफी दूर पड़े, जिसे हाफ-वौली कहते हैं। देखिए बाँए पैर को गेंद की रेखा की तरफ किस तरह से आगे बढ़ाया गया है। पैर से जहाँ ये X...X निशान लगे हुए हैं वहाँ गेंद को रोका गया है।

यदि गेंद का टिप्पा पीपिंग-श्रीज से बहुत दूर पड़ा हो (कहते हैं) और फौरवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक से गेंद की पिच तक पहुँचना सम्भव हो, उस समय 'वैकवर्ड डिफेंसिव' स्ट्रोक से ही गेंद को रोका जाता है। इसमें द



(चित्र ६)

पीछे हट कर (वैक स्ट्रोक) गुड़ लैंग्थ गेंद जो कि दाएँ स्टम्प से जरा परे हो, खेलने का तरीका। देखिए दायाँ पैर गेंद की साइन के ठीक सामने है। यहाँ ये X.....X निशान लगे हुए हैं।

पैर को इस प्रकार पीछे हटाया जाता है जिससे वह प्रययधियों (विकेट) के सामने हो। बायें पैर को उस पैर के पास तक इतना हटाया जाता है कि दोनों पैरों

लैंग गार्ड आपस में न छू जायें। फिर गेंद को पैडों के सामने बल्ले से रोका जाता है जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है—गेंद ऑफ-स्टम्प की ओर आ रही है और हाफ-वोली है, दोनों पैरों को हटाकर कितनी शीघ्रता से गेंद को बल्ले से रोका गया है। इस स्ट्रोक में भी फौरवर्ड स्ट्रोक की भाँति बल्ला सीधा रखने की आवश्यकता है नहीं तो कैच आउट हो जाने की संभावना होती है।

स्ट्रोक-प्ले में बल्ले की पकड़ ढीली कर दी जाती है जिससे गेंद वहीं तक सर रह जाती है। इसे डैड बॉल कहते हैं। गेंद बल्ले से टकरा कर भागे जाने की शक्ति खो देती है और सीधी भूमि पर गिर पड़ती है। वर्षा के कारण जब ग्रावनस्यली (पिच) पर फिसलन हो या गेंद अधिक ब्रेक खाता हो तो उसे डेफिकल्ट विकेट कहते हैं।

जब डैड बॉल हो जाती है तो आस-पास खड़े क्षेत्ररक्षक (फील्डर्स) खड़े होने पर भी आउट होने की संभावना नहीं रहती, नहीं तो तनिक-सा भी बल्ला टेढ़ा होने पर गेंद उछल जाती है। प्रायः देखा गया है कि वर्षा के एक दो दिन बाद खेल आरम्भ होने पर उच्चकोटि की प्रतियोगिताओं में कई स्कोर १४ बल्लेबाज एक दिन में आउट हो जाते हैं।

बल्लेबाज के लिये यह आवश्यक है कि वह अपनी दृष्टि को गेंद की ओर ही रखे। जब गेंदबाज गेंद फेंकने के लिये पैर उठाये तब से लेकर जब तक गेंद उसके हाथ से फेंकी न जाये, बल्लेबाज को गेंद तथा उसके टिप्पे को बड़े ध्यान से देखते रहना चाहिये।

दूसरी आवश्यक ध्यान देने योग्य बात यह है कि उसे अपनी कलाई की हस्तता से काम लेना चाहिये सारे हाथ को झटका नहीं देना चाहिये, जिससे गेंद उछलने तथा आउट होने की संभावना होती है।

वैकवर्ड-स्ट्रोक, फौरवर्ड-स्ट्रोक से अधिक सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे एक तो अपने शरीर की रक्षा होती है और दूसरे पीपिंग-क्रीज से बाहर होने पर आउट होने की संभावना नहीं रहती।

फौरवर्ड-स्ट्रोक में यह सदैव ध्यान रखना चाहिये कि दायाँ पैर पीपिंग क्रीज के कम से कम ३ इंच अन्दर रहे, नहीं तो, यदि बल्लेबाज गेंद को खेल न सका

और गेंद यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) के पास पहुँच गई, तो वह यष्टि गिरा आउट कर सकता है।

## ड्राइव्स

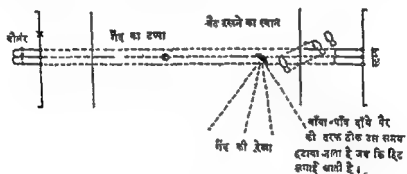
ड्राइव का अर्थ है आगे धकेलना। क्रिकेट में ड्राइव गेंद को आगे और धकेलने या मारने को कहते हैं। यह चार प्रकार के होते हैं—फ्रॉन्ट-ड्राइव, स्ट्रैट-ड्राइव, ऑफ-ड्राइव तथा कवर-ड्राइव।

इन चारों ड्राइवों में एक ही प्रकार से हिट लगाई जाती है, केवल अन्तर यह होता है कि हिट किस ओर लगाई गई है। . . . . . हिट लगाई गई हो तो गेंद सामने वाली यष्टित्रय (वि . . . . . इसे फ्रॉन्ट-ड्राइव कहते हैं। इसी प्रकार यदि हिट ल . . . . . यष्टित्रय के पास से गेंद निकलेगी तो स्ट्रैट-ड्राइव, कवर-पौइन्ट की ओर हिट लगाने को कवर-ड्राइव तथा मिड ऑफ की ओर हिट लगाने को ऑफ-ड्राइव कहते हैं।

यह चारों ड्राइव्स 'फौरवर्ड-स्ट्रोक' ही हैं। 'फौरवर्ड डिफेन्स' स्ट्रोक स्ट्रैट-ड्राइव ही होता है। केवल इतना ही अन्तर होता है कि इसमें गेंद पर हिट लगाई जाती है किन्तु फौरवर्ड स्ट्रोक में केवल गेंद को रोक लिया जाता है।

इन चारों ड्राइव्स में बल्ले (बैट) का दस्ता (हैण्डल) काफी मजबूती पकड़ना चाहिये। यदि गेंद हाफ-वोल्ट हो अथवा पीपिंग क्रीज से काट कर गेंद ने टिप्पा खाया हो तो इन चारों ड्राइव्स में से कोई सा ड्राइव का प्रयोग करना चाहिये, इन पर अवश्य दौड़ें बनेंगी। परन्तु गेंद पर हिट करने से लगानी चाहिये और इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि गेंद उछले नहीं तो कँच-आउट होने का डर होता है। यदि ऐसी गेंद पर हिट लगानी हो तो गेंद को उस ओर हिट लगानी चाहिये जहाँ पर कोई क्षेत्ररक्षक (फील्डर) न हो। इससे गेंद सीधी बाउन्ड्री-लाइन को पार कर जायेगी। खेल मैदान के चारों तरफ जो रेखा खिंची हुई होती है उसे बाउन्ड्री रेखा कहते हैं। यदि बल्लेबाज गेंद को भारे और गेंद इस लाइन को पार कर आगे चली जाये तो बिना दौड़े चार दौड़ें (रन) बन जाती हैं।

यदि हाफ-बोली गेंद, मिडिल स्टम्प या बीच वाली यष्टि की ओर आ रही हो तो उस पर हिट 'स्ट्रेट-ड्राइव' से लगाई जाती है। यदि गेंदबाज ने आफ-स्टम्प (दाईं यष्टि) पर निशाना लगाया हो तो आफ-ड्राइव काम में लाना चाहिये। इसी प्रकार यदि लैग स्टम्प (बाईं यष्टि) पर गेंदबाज गेंद फेंके तो आइन ड्राइव काम में लाना चाहिये। यदि गेंद आफ-स्टम्प से ३ इंच से लेकर ६ इंच की दूरी पर आ रही हो तो कवर-ड्राइव काम में लाना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है। इस बात का निर्णय कि कौन सी ड्राइव कब और कहाँ काम में लानी चाहिये, खेलने वाला बल्लेबाज ही कर सकता है। जब तक बल्लेबाज को इस बात का ज्ञान न हो कि गेंद कौन सी यष्टि की ओर आ रही है, ये ड्राइव्स काम में लाने बहुत कठिन हैं। खेल सीखने वालों के लिये यह आवश्यक है कि इनका अभ्यास करें।



( चित्र १० )

जिस गेंद का टिप्पा गेंद फेंकने वाले की तरफ नजदीक और खेलने वाले से दूर पड़ा हो, उसे खेलने के लिए पैर रखने का तरीका। यदि बल्लेबाज (बैट्समैन) गेंद की रेखा के ठीक सामने आकर खेले तो वह कई तरफ गेंद को हिट लगा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

इन चारों ड्राइव्स में से किसी ड्राइव को काम में लाने से पहले बल्लेबाज ने गेंद को अच्छी प्रकार देखकर यह निर्णय करना होता है कि कहाँ प्ररक्षक (फील्डर) नहीं है और किस ओर हिट लगाने पर चाउन्डी हो

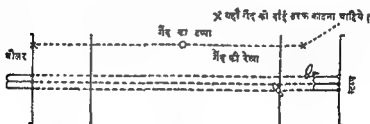
जायेगी। अतः जब बल्लेबाज यह निर्णय कर ले कि अमुक ड्राइव काम में लाना है तो बल्ले को पीछे कन्धे की ओर उठाकर जोर से धुमाल चाहिये। यदि स्ट्रेट-ड्राइव है तो बल्ला सीधा होना चाहिये। यदि ड्राइव है तो बल्ले का रुख थोड़ा-सा आँग की ओर होना चाहिये। यदि 'आँग-ड्राइव' है तो बल्ले का रुख थोड़ा सा आँग साइड की ओर होना चाहिये इसी प्रकार यदि कवर-ड्राइव है तो बल्ले का रुख कवर पॉइंट की ओर होना चाहिये।

जब पैर आगे बढ़ाकर हिट लगाई जाती है तो बल्ला सीधा होना चाहिये। इसमें बहुत शक्ति प्रयोग करने की आवश्यकता होती है और हाथों को हिलाना भी पड़ता है। परन्तु असली शक्ति कलाई से ही लगानी चाहिये कन्धे पर जोर पूर्णतया नहीं डालना चाहिये।

आगे पैर बढ़ा कर हिट लगाना बहुत कठिन होता है। बहुत कम बल्लेबाज इसको अच्छी प्रकार से अपना पाते हैं। इसलिये इसका भली-भाँति अभ्यास करना चाहिये।

## स्क्वेयर-फट

गेंद को बल्ले से दाईं ओर काटने को स्क्वेयर-कट कहते हैं। यह कट



(चित्र ११)

स्क्वेयर-कट खेलने के लिए पैर किस तरह आगे बढ़ाने चाहियें।

यहाँ गेंद ने चित्र नं० ६ से कम दूरी पर ट्रिप्ला स्पाया है।

पहले बल्लेबाज बहुत काम में लाते थे। यदि गेंदबाज ने बहुत तेज गेंद फेंकी हो, गेंद आफ-स्टम्प से कुछ दूर आ रही हो और गेंद ने मीपिंग-क्रोज से बहुत

टिप्पा खाया हो, तो दाएँ पैर को आगे बढ़ाकर कवर-पीइन्ट से कुछ पीछे की ओर गेंद का रुख बदल देना चाहिये। कुछ बल्लेबाज तो गेंदबाज के गेंद फेंकने के साथ ही आगे बढ़कर कवर-पीइन्ट के पीछे की ओर उसे काट देते हैं। दाएँ पैर को आगे बढ़ाते समय इसे कुछ पीछे, आफ-स्टम्प (दाईं यष्टि) की ओर कर लेना चाहिये। इसमें कंधे, हाथ और कलाई इन सबसे बल लगाना पड़ता है। यदि स्क्वेयर-कट में इस प्रकार बल-प्रयोग न किया जाए तो बस एक ही दौड़ (रन) बनेगी, नहीं तो सुगमता से बाउन्डी बन जाती है। इसमें बल्ले का रुख कवर-पीइन्ट के कुछ पीछे की ओर होना चाहिये, जैसा चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

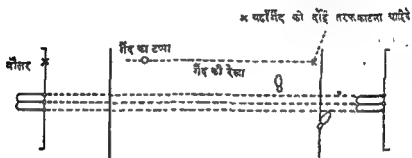
## डाउन-दि-गली

यदि एक मीडियम-पेस अथवा फास्ट (तेज गेंद फेंकने वाला) गेंदबाज, ऐसी गेंद फेंके जिसका टिप्पा पौपिंग-लीज से बहुत दूर पड़े, तो वह स्क्वेयर-कट से खेनी जा सकती है। बस, अन्तर केवल इतना ही होता है कि इसमें गेंद को 'गली' की ओर काटा जाता है (गली की स्थिति चित्र नं० ७ में दिखाई गई है)। गेंद स्क्वेटर-कट की भाँति आफ-स्टम्प से बाहर होती है पर 'गली' में सुगमता से कँच लिया जा सकता है। इसलिये यह शौट बहुत समझ-बूझकर बल्ले को सीधा अथवा ऊपर से कुछ नीचा करके ही लगाना चाहिये। यदि बल्ले गेंद के ठीक समय पर न लगा तो कँच आउट होने का बहुत डर होता है।

## पैक-कट या लैट-कट

आजकल यह कट बहुत ही कम प्रयोग में लाया जाता है। फास्ट और मीडियम पेस गेंदबाजों की गेंदों पर इसे खेलना बहुत ही खतरनाक होता है। स्लो (धीमी) गेंदबाज की गेंद पर भी इसे खेलना कम खतरनाक नहीं है। इसका कारण यह है कि उसकी गेंद ब्रेक खाती है और तनिक भी असावधान होने पर यष्टिप्रय (विकेट) से गेंद जा टकराती है तो बल्लेबाज आउट हो जाता है।

इसमें बायें पैर को, जिस ओर गेंद आ रही है उसकी रेखा की लगभग छः इंच की दूरी तक बढ़ाना पड़ता है। फिर, गेंद के पीछे की ओर होकर धीरे से पीछे की ओर ही काट देना होता है। इससे गेंद की रफ़्तक और बेगवान हो जाती है। यह चित्र नं० १२ में दिखाया गया है।



( चित्र १२ )

लेट-फ़ट खेलने के लिए पैर बाएं विकेट से दूर रखने चाहिए।

कट ठीक प्रकार की गेंद भली-भाँति देखकर ही लगाना चाहिये। इसके लिए भी बहुत अभ्यास की आवश्यकता है।

## लैंग-ग्लान्स

क्रिकेट की गेंद में सीमन (सीम) होने के कारण ग्राफ साइड (यष्टित्रय के बाईं ओर) पर दोड़े (रन) बहुत ही कम बन पाते हैं। इसलिये बल्लेबाज लैंग (यष्टित्रय के बाईं ओर) की ओर बहुत ध्यान देते हैं। यह शॉट बहुत ही प्रयोग में लाया जाता है।

इसमें पैर इधर-उधर या घागे-पीछे करने से सेन्ट्रल-स्टम्प (मध्य यष्टि) या लैंग-स्टम्प (बाईं यष्टि) की ओर आने वाली गेंद को सुगमता से लैंग साइड (यष्टित्रय के बाईं ओर) खेला जा सकता है। यह चित्र नं० १० में दिखाया गया है। इसमें बायें पैर को दायें पैर की ओर पीछे हटाकर स्ट्रोक लगाते हुए दिखाया गया है। लैंग की ओर जिस ओर शॉट मारना हो बल्ले

न रख उसी ओर थोड़ा करके शोट मारना चाहिये। यदि फाइन-लैंग की ओर शोट मारना हो तो बल्ले को काफी धुमाना होगा।

यदि गेंद का टिप्पा बॉलिंग-क्रीज से बहुत दूर पड़े तो पीछे हटकर लैंग-लांस खेलना चाहिये। इस शोट को खेलने के लिये दायाँ हाथ को थोड़ा नीचे सरका लेना चाहिये।

## हुक-स्ट्रोक

क्रिकेट में हुक का अर्थ है सहसा खींच कर अलग करना। इस स्ट्रोक में गेंद को सहसा बल्ले से रोकना होता है। हुक-स्ट्रोक और पुल-शोट में बहुत कम अन्तर होता है। हुक-शोट में गेंद को आफ-स्टम्प से हुक किया जाता है। इसके विपरीत पुल शोट में गेंद आफ-स्टम्प से काफी दूर होती है।

यदि एक धीमी गेंद फेंकने वाला गेंदबाज गेंद फेंक रहा हो तो वह पुल (खींच कर अलग) की जाती है। यदि एक फास्ट गेंदबाज गेंद फेंक रहा हो तो उसे हुक (हठात् बल्ले से रोकना) किया जाता है। यदि एक फास्ट गेंदबाज की गेंद घावनस्थली (पिच) की आधी दूरी से अधिक टिप्पा खाये तो जब वह बल्लेबाज के पास पहुँचेगी, उसकी छाती तक ऊँची हो जायेगी। ऐसी गेंद कितनी ऊँची उठेगी यह किसी को ज्ञात नहीं होता। इसलिये बल्लेबाज को यष्टिप्रय (विकेटों) की रक्षा करनी पड़ती है।

यदि पहले जैसे ढंग से खड़े होकर डिफेंसिव स्ट्रोक से गेंद को रोका जाये तो गेंद ऊँची होने के कारण कैंच-आउट होने का डर होता है। इसके अतिरिक्त शरीर को चोट लगने का भी डर होता है।

ऐसी गेंदों से बचने के लिये गेंद की ओर इस प्रकार बढ़ना चाहिये कि गेंदबाज का शरीर बाईं ओर हो जाये और गेंद निकल जाये। यदि गेंद कन्पे तक ऊँची हो तो कुछ पीछे हट जाना चाहिये। जब गेंद कन्पे की ओर आये तो बल्ला घुमाकर स्क्वेयर-लैंग और फाइन-लैंग की तरफ मारना



चाहिये। इसमें दांये पैर पर जब जोर पड़ेगा तो बल्लेबाज स्वयं ही घुट जायेगा और उसका मुँह लैंग-साइड की ओर हो जायेगा।

## पुल-शौट

क्रिकेट में पुल का अर्थ है रोक कर अलग करना। इसमें यदि गेंद धारीर की ओर या शरीर के दाईं ओर आ रही हो तो दांये पैर से पीछे हाथ और हट जाना चाहिये। बल्ले को सीधा करके स्क्वेयर-कट की भाँति पैर को आगे लाकर गेंद को रोकना चाहिये। केवल, अन्तर इतना ही होता है कि स्क्वेयर-कट में गेंद जिस ओर से तेज़ी से आ रही हो, वही से उसका रास्ता काटना होता है, किन्तु पुल शौट में जिस ओर गेंद आ रही हो उसी ओर उसको मारा जाता है।

## बल्लेबाज के ध्यान रखने योग्य आवश्यक बातें

बल्लेबाज को बल्लेबाजी आरम्भ करने से पहले गार्ड लेना चाहिए। फिर ध्यान से क्षेत्ररक्षकों (फील्डर्स) को देखना चाहिए। विपक्षी टीम के कप्तान की ओर उसे विशेष ध्यान देना चाहिए। इससे यह विदित हो जाता है कि वह किन पॉइंटों से हटाकर क्षेत्ररक्षकों को किन पॉइंटों पर खड़ा कर रहा है और वह किस प्रकार का क्षेत्ररक्षण कर रहा है। इससे यह भी विदित हो जाता है कि क्षेत्ररक्षण स्लो-गेंदबाज, मीडियम या फास्ट गेंदबाज के लिये है। यदि क्षेत्ररक्षण बल्लेबाज के बहुत निकट ही हो तो उसे उस क्षेत्ररक्षण को तोड़ने का प्रयत्न करना चाहिये। इसका कारण यह है कि जितने निकट क्षेत्ररक्षक होंगे बल्लेबाज की कैंच-आउट होने का उतना ही डर होगा।

बल्लेबाज को दौड़ें (रन) बनाते समय अपने दूसरे साथी को संकेत देना चाहिये, जिससे वह तुरन्त ही दौड़ पड़े। सामने वाली यष्टिप्रय (विजेट) पर पड़े साथी (बल्लेबाज) को चाहिये कि यदि गेंद लैंग या ऑफ की ओर गई है तो वह संकेत करके खेलने वाले बल्लेबाज को बुलाये। यदि बल्लेबाज ने ऑफ या लैंग की ओर हिट लगाई हो तो उसे चाहिए कि सामने वाले

थी को संकेत से बुलाये। यदि एक से अधिक दौड़ें बनती हों तो एक दौड़ (न) बनाने के बाद, उसे दुबारा संकेत करना चाहिये और शीघ्र ही दौड़ (रन) प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिये। प्रायः बहुत से बल्लेबाज कुछ का कुछ पकने पर आउट हो जाते हैं। साथी ने यदि रोकने का संकेत किया हो तो से बुलाने का संकेत समझ कर दूसरा साथी बेकार में ही अपनी क्रीज इतने के कारण आउट हो जाता है। जो बल्लेबाज खेल रहा हो उसके अपने वाले बल्लेबाज को भी अपनी क्रीज नहीं छोड़नी चाहिए। उसे तब ही केत करके दौड़ना चाहिए जब वह देखे कि ऐसी हिट लगी है कि दौड़ें (रन) न सकती हैं। किसी प्रतियोगिता में जिस पक्ष की दौड़ों (रन) की संख्या अधिक होती है वही पक्ष विजयी होता है। अतः कभी-कभी गेंद थोड़ी दूर जाने पर भी रन बना लेने चाहिये। इससे संरक्षण पर बड़ा प्रभाव डालता है। विशेषतः यदि गेंद फुल-टोस (बिना टिप्पा खायें) आई हो तो उस पर ऐसी हिट लगानी चाहिये कि यदि गेंद ऊँची उछल भी जाये तो उसका टिप्पा बाउन्ड्री लाइन के बाहर पड़े। इससे उसके पक्ष को एक ही शीट में छः दौड़ें (रन) मिल जाती हैं।

क्रिकेट में आपस में एकता और एक प्राण होकर खेलने की आवश्यकता होती है। अतः यह खेल सदा अनुशासन और गम्भीरता सिखलाता है।

## गेंदबाजी (बोल्डिंग)

गेंदबाजी सीखने के लिए यह आवश्यक है कि आरम्भ में एक ही प्रकार की गेंदबाजी सीखने का प्रयत्न करें और सीधी गेंद फेंकना सीखें। सर्वप्रथम जब हाथ नीचे घुमाकर गेंदबाजी करने का रिवाज था, तब से लेकर अब तक, जब हाथ घुमाकर ऊपर से गेंदबाजी की जाती है, इसी बात पर अधिक ध्यान दिया जाता है। यदि सीखने वाला आरम्भ से ही सीधी गेंद फेंकने का अभ्यास नहीं करेगा तो वह एक सफल गेंदबाज नहीं बन सकता, जैसा कि उपर लिखा जा चुका है। दोनों यष्टिप्रयोगों (विकेट्स) में २२ गज की दूरी होती है। यदि वह दूरी सर्वप्रथम अधिक मालूम पड़े और गेंद सीधी न पहुँचती हो, तो इसे थोड़ा कम अथवा १५ गज करके फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाना

चाहिये । जब सीधी गेंद फेंकने का अच्छी प्रकार अभ्यास हो जाये, तब इन प्रकार की गेंदबाजी सीखने का प्रयत्न करना चाहिए । बच्चों को गेंदबाजी सिखाने के लिये गेंद भी छोटी लेनी चाहिए । यष्टिब्रयों (विकेटों) की रक्षा भी कम कर लेनी चाहिए ।

गेंदबाज मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं—फास्ट-बोल्स (तेज फेंकने वाला गेंदबाज), मीडियम-पेस बोल्स (मध्यम गति से गेंद फेंकने वाला गेंदबाज) तथा स्लो बोल्स (धीरे से धीमी गति की गेंद फेंकने वाला गेंदबाज) अथवा स्विंग बोल्स (धीरे से गेंद को इस प्रकार फेंकने वाला गेंदबाज जो गेंद सीधी फेंकने के समय उसमें खम उत्पन्न कर देता है, जिससे गेंद बल्लेबाज को टेढ़ी आती हुई दिखाई देती है पर वास्तव में यष्टिब्रय (विकेट) से टकराकर उन्हें गिरा देती है) ।

गेंदबाजी सीखने वाले को यह पहले निर्णय कर लेना चाहिए कि किस प्रकार का गेंदबाज बनना चाहता है । इस विषय में कुछ अनुभवी व्यक्ति से मन्त्रणा लेनी बहुत लाभप्रद होती है । प्रायः यह देखा गया है कि एक स्लो बोल फेंकने का अभ्यास आरम्भ करता है पर बाद में वह एक फास्ट-बोल्स बन जाता है ।

गेंदबाजी का सबसे अधिक सम्बन्ध उँगलियों से है । गेंद की पकड़ जितनी कठोर होगी उसे उतनी ही सुगमता से, जिस स्थान पर गेंदबाज उसे टिप्पू खिलाना चाहे खिला सकेगा । दूसरे शरीर में लचक की भी बहुत आवश्यकता होती है । गेंदबाज को गेंद फेंकते समय जैसे स्प्रिंग को दबा दिया जाता है इस प्रकार झुककर गेंद फेंकनी चाहिए । इससे भी गेंदबाज जिधर गेंद फेंकना चाहे उधर सुगमता से गेंद फेंक सकता है । तीसरे गेंदबाज को बोलिंग क्रिया से कुछ दूरी पर से दौड़कर गेंद फेंकनी चाहिए । सीखने के लिए यह दूरी कम या अधिक नहीं करनी चाहिए । इससे गेंद सीधी फेंकने का अच्छा अभ्यास होता जाता है ।

सीखने वालों को इस बात का निर्णय कर लेने के बाद, कि किस प्रकार का उन्हें गेंदबाज बनना है, उसी प्रकार के बोलिंग का अभ्यास करना

।।हिए । यदि स्लो-बोलर बनना हो तो उसमें कम दूरी से गेंद फेंकने के लिए डेढ़ा जाता है । यदि फास्ट-बोलर बनना हो तो काफी दूरी से तेज दौड़ कर बोलिंग करनी होती है ।

प्रत्येक व्यक्ति का दौड़ने का ढंग अलग होता है । जो सीखने वाले का रीका हो, उसे उसी प्रकार दौड़कर गेंद फेंकनी चाहिए । पर सिखाने वालों ने इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस तरीके में कोई ऐसी गलती तो ही है जिससे गेंद टेढ़ी पड़ने लगेगी ।

प्रत्येक गेंदबाज को चाहिए कि वह अपने ऊपर बिना खोर डाले सीधा गमता से दौड़े । झटके से दौड़ने पर ठीक बोलिंग नहीं की जा सकती । दौड़ने की दूरी तथा झटके से गेंद फेंकना, यह विभिन्न प्रकार से बोलिंग (गेंदबाजी) कभी कभी काम में लाया जाता है । पर इसे, पहले जिस प्रकार की गेंदबाजी बोलिंग) सीखी जा रही हो, उसको सीखने के बाद ही धीरे-धीरे व्यवहार लाना चाहिए ।

अब यह समझना आवश्यक है कि लैंग्थ और डायरेक्शन किसे कहते हैं ? लैंग्थ—लम्बाई को कहते हैं और डायरेक्शन—लक्ष्य अथवा दिशा को कहते हैं । क्रिकेट में लैंग्थ किसी विशेष स्टम्प (यष्टि) का लक्ष्य करके बॉलिंग-क्रीज निकट गेंद को टिप्पा खिलाने की योग्यता को कहते हैं । यह गेंदबाजी का एक महत्वपूर्ण अंग होता है । यदि गेंदबाज अपनी इच्छानुसार जहाँ चाहे गेंद को टिप्पा खिलाने की क्षमता रखता है तो वह एक अच्छा गेंदबाज बन जाता । इसके लिये अभ्यास की आवश्यकता होती है । यदि गेंदबाज जिस स्टम्प (यष्टि) को लक्ष्य बनाकर गेंद फेंकना चाहता हो और गेंद उसी दिशा में गिरकर उसी स्टम्प (यष्टि) को गिरा दे, तो उसे करेक्ट-डायरेक्शन कहते हैं । दाहरण के लिये :—यदि गेंदबाज लैंग-स्टम्प को लक्ष्य करके उस दिशा में गेंद की ओर निशाना ठीक निकले, तो लैंग-स्टम्प गिर जायेगा और यह गेंदबाजी करेक्ट-डायरेक्शन वाली कहलायेगी । यदि लैंग्थ और डाइरेक्शन, इन दोनों में मिला दिया जाये तो गेंदबाज गेंद को एक ही रेखा पर एक निश्चित स्थान पर टिप्पा खिता कर निर्दिष्ट यष्टि (स्टम्प) को गिराने में सफल

हो जायेगा । इसे गुड-लैंग्थ गेंद फेंकने की योग्यता कहते हैं और ऐसी गेंद को गुड-लैंग्थ बॉल ।

गुड लैंग्थ गेंद फेंकने की योग्यता होने का यह अर्थ नहीं होता कि प्रत्येक गेंद बिल्कुल ठीक लैंग्थ की ही हो । गेंदबाज यदि चाहे तो ओवर पिच एक आध गेंद फेंक सकता है । ओवर पिच का अर्थ है कि जहाँ घामतीर पर गेंद को टिप्पा खिलाया जाता है । उसके आगे अथवा बल्लेबाज के बिल्कुल समीप गेंद का टिप्पा पड़े । कभी गेंदबाज को शॉर्टर गेंद फेंकनी पड़ती है जिसे बल्लेबाज घबरा सके । शॉर्टर-लैंग्थ का अर्थ होता है कि गेंद का टिप्पा बल्लेबाज से बहुत दूर पड़े । लेकिन इस प्रकार की गेंद केवल तब ही फेंकनी चाहिये जब गेंदबाज को इस प्रकार की गेंद फेंकने की योग्यता हो ।

जिस गेंद को गुड लैंग्थ बॉल कहते हैं उसे सुगमता से खेलना कठिन होता है । इसकी परिभाषा इस तरह की जा सकती है :—जब फेंकी हुई गेंद बल्लेबाज को यह निर्णय करना मुश्किल कर दे कि उसे किस तरह से खेला जाए—फोरवर्ड स्ट्रोक से खेला जाय या बैकवर्ड स्ट्रोक से, तब वह गेंद गुडलैंग्थ कहलायेगी । प्रत्येक गेंदबाज यह प्रयत्न करता है कि अधिक से अधिक गुडलैंग्थ बॉल फेंके । पर कई दफा खेल में और दूसरे प्रकार की गेंद फेंकने की आवश्यकता पड़ जाती है, जिससे किसी ज़माने हुए बल्लेबाज को घाउट करने में सुगमता हो । कभी गुगली और दूसरे प्रकार की गेंदें भी बोल को सफल बना सकती हैं ।

यदि एक फास्ट गेंदबाज गुड लैंग्थ गेंद फेंके तो उस दशा में उसका टिप्पा स्लो-बोलर की गुड लैंग्थ बॉल से कम दूर पड़ेगा । इसी प्रकार यदि दूसरे प्रकार की गेंद फेंकी जायेगी तो उसका टिप्पा पड़ने का स्थान भी बदलता रहेगा ।

‘गुड-लैंग्थ बॉल’ फेंकने में गेंदबाज को यह भी ध्यान रखना चाहिये कि बल्लेबाज कद में छोटा है या लम्बा । यदि वह लम्बा है तो उसे फोरवर्ड स्ट्रोक से खेलने में सुगमता रहती है । वह गुड-लैंग्थ बॉल को हाफ-बोली की तरह

समझकर सुगमता से खेल सकता है, जो किसी दूसरे छोटे क्रद वाले बल्लेबाज के लिए गुड लैंग्थ बोल होती ।

बोलिंग सीखने वाले को आरम्भ में केवल सीधी गेंद फेंकने का अभ्यास करना चाहिए । यदि वह बीच में ही स्पिन बोलर बनने का प्रयत्न करेगा तो वह न तो सीधी गेंद फेंकने में ही सफल होगा और न ही स्पिन-बोलर बन सकेगा, क्योंकि एक सीधी गेंद फेंकने वाला गेंदबाज ऐसी गेंद फेंकने वाले से अच्छा समझा जाता है जिसकी गेंद सीधी न पड़ती हो, पर गेंद में स्पिन हो ।

यदि स्पिन-बोलर बनना हो तो पहले सीधी गेंद फेंकना आरम्भ करना चाहिए । जब इसका अभ्यास हो जाय तब गेंद में स्पिन पैदा करने का धीरे-धीरे प्रयत्न करना चाहिये । पर यह ध्यान रखना चाहिये कि गेंद सीधी फेंकने का पूर्ण रूप से अभ्यास हो गया है या नहीं । क्रिकेट की गेंद में स्पिन पैदा करना बहुत ही कठिन कार्य होता है, क्योंकि यह बल्लेबाज में भारी होती है और स्पिन के साथ विकेटों का ठीक निशाना बनाना बहुत ही कठिन हो जाता है ।

“स्पिन” घुमाना या चक्कर देने को कहते हैं । क्रिकेट में स्पिन-बोलर उसे कहते हैं जो गेंद को घुमा सके । सीधी बोलिंग और स्पिन बोलिंग में अन्तर यही है कि एक सीधी गेंद होती है और दूसरी में कुछ घुमाव होता है । बेंट्समैन को दिखाई ऐसा देता है कि गेंद ऑफ-स्टम्प की तरफ आ रही है पर वास्तव में वह ऑफ स्टम्प को गिरा देती है । यदि लैंग-स्टम्प पर गेंद दिखाई देती है तो ऑफ-स्टम्प से जा टकराती है । इस प्रकार खिलाड़ी मारुट हो जाता है ।

उत्तम श्रेणी के गेंदबाज बनने के लिए यह आवश्यक है कि किसी वस्तु को २२ गज की दूरी पर रख कर लगातार अभ्यास करे । यही अच्छे गेंदबाज बनने का गुर है ।

## गेंदबाज को ध्यान रखने योग्य मुख्य बात

बोलिंग, रन लेते समय से बोलिंग क्रोज तक गेंदबाज को सदा एक ही प्रकार दोड़ना चाहिए और गेंद ऐसे समय फेंकनी चाहिए कि बल्लेबाज घबरा

जाए। सदा शान्त रहना चाहिए और हाथ से जब गेंद फेंकने का समय। तो शरीर को दबे हुए स्प्रिंग की भाँति आगे खोर देना चाहिए।

गेंदबाज को आत्म-विश्वास होना चाहिए और बोलिंग-क्रोड में लगभग ४ फुट की एक ओर दूरी होती है, उसे पूरी तरह काम में ला चाहिए। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि यदि एक स्लो-बॉल पड़ेगी तो बैट्समैन उसको सुगमता से जिघर चाहेगा उधर हिट लगावे क्योंकि उसको यह निराश करने का समय मिल जायगा कि उसे कौन ड्राइव या स्ट्रोक काम में लाना चाहिए।

गेंदबाज को यह ध्यान में रखना चाहिए कि उस पर मैच जीतने बहुत बड़ी जिम्मेवारी है। कभी-कभी जब कप्तान यह चाहे कि किसी विशेष प्रकार की गेंद फेंकी जाय, तो उसे उसका कहना मानना चाहिए, चाहे वह यह निर्देश गलत ही क्यों न हो। उसे सदा यह समझना चाहिए कि जब बोलिंग कर रहा है, उस समय वह कप्तान का सहकारी। क्षेत्ररक्षक उसी ओर खड़े करने चाहियें जिघर उसे गेंद फेंकनी हो। यदि लैंग पर फेंकनी है तो शेष ती क्षेत्ररक्षकों (फील्डरों) को लैंग की तरफ प्रति संख्या में खड़ा करके बोलिंग करनी चाहिए। उसे यूँ हताश नहीं होना चाहिए कि उसकी बोलिंग पर अधिक दौड़ें बन रही हैं।

गेंदबाज को गेंद फेंकने से पहले अपने क्षेत्ररक्षकों को इच्छानुसार तैयार करने चाहिए। जिन स्थानों पर क्षेत्ररक्षक खड़े किए जा सकते हैं वह पिच में ७ में दिखाये गये हैं। उसको केवल ६ क्षेत्ररक्षक (फील्डर) ही इन स्थानों पर खड़े करने के लिए मिलते हैं, क्योंकि वह स्वयं तो बोलिंग करता है। गैट्सरक्षक (विकेट कीपर) विकेट के पीछे खड़ा रहता है। क्षेत्ररक्षकों को विशेष प्रकार से खड़ा करना चाहिये कि बल्लेबाज को यह मालूम पड़े, कि उसके किच पर ठीक प्रकार से आक्रमण किया जा रहा है और वह घबरा जाए। प्रायः यह देखा गया है कि क्षेत्ररक्षकों (फील्डरों) को यदि बल्लेबाज के समीप खड़ा कर दिया जाए तो उसे सदा किच आउट होने का डर लगा रहता है।

स्वयं बहुत से गेंदबाज, क्षेत्ररक्षक (फील्डर) तो इच्छानुसार खड़े

ते हैं, पर स्वयं गेंद जिस ओर गेंद फेंकने के लिए वे खड़े किये गये थे, उस ओर ठीक प्रकार से नहीं फेंक पाते। प्रायः यह देखा गया है कि क्षेत्ररक्षक गेंदबाज को अधिक सहायता नहीं दे पाते, पर बल्लेबाज को कैच-आउट करने में सहायता देते हैं। इसलिए गेंदबाज को इन सब बातों को सोच विचार करके ही क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें।

ब्रेक

ब्रेक दो प्रकार के होते हैं। लैंग-ब्रेक और ऑफ-ब्रेक। यदि एक दाएँ हाथ से गेंद फेंकने वाला गेंदबाज (बोल्सर) एक दाएँ हाथ से खेलने



(चित्र १३)

‘X’ यह चिह्न उस जगह का है जहाँ गेंद दिप्पा खाती है। लैंग ब्रेक।



(चित्र १४)

‘X’ यह चिह्न उस जगह का है जहाँ गेंद दिप्पा खाती है। ऑफ-ब्रेक।



वाले बत्तेबाज (बैट्समन) की ओर गेंद फेंके और वह लैंग-स्टम्प के पट्टियाँ खाकर ऑफ-स्टम्प को गिरा दे तो उसे लैंग-ब्रेक कहेंगे। यदि ऑफ-स्टम्प के आगे टिप्पा खाए और लैंग-स्टम्प को गिरा दे, तो उसे ऑफ-ब्रेक कहेंगे। जब लैंग-ब्रेक फेंका जा रहा हो तो गेंद हवा में चक्कर काटती जाती है और इस चक्कर के कारण ऑफ-स्टम्प के सामने टिप्पा खाए लैंग-स्टम्प की तरफ मुड़ जाती है और उसे गिरा देती है। इसी प्रकार ऑफ-ब्रेक फेंकने पर, गेंद चक्कर काटती हुई जाती है और लैंग-स्टम्प के पट्टियाँ खाकर चक्कर के कारण ऑफ-स्टम्प की तरफ मुड़ जाती है और गिरा देती है, जैसा कि चित्र नं० १३ और १४ में दिखाया गया है।

एक विशेष ढंग से गेंद पकड़ने, और फेंकते समय शरीर को एक तरफ से हलकत देने से, गेंद में ब्रेक पैदा हो जाता है। गेंद को पकड़ने का हाथ की लम्बाई-चौड़ाई पर निर्भर होता है। किसी की उँगलियाँ बड़ी हों तो किसी की छोटी। ब्रेक उत्पन्न करने के लिए गेंद को इस तरह पकड़ना चाहिए कि गेंद अधिक से अधिक चक्कर खाए।

ऑफ-ब्रेक फेंकने में सबसे अधिक काम पहली (संकेतिक) उँगली का



(चित्र १५)

ऑफ-ब्रेक फेंकने के लिये गेंद पकड़ने का सही ढंग।

है। यदि गेंद पकड़ते समय पहली और दूसरी उँगलियों को एक-दूसरे से काफी दूर रखा जाए तो अधिक जोर पहली उँगली पर ही पड़ेगा।



(चित्र १६)

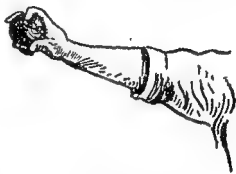
लैंग-ब्रेक फेंकने के लिये गेंद पकड़ने का सही ढंग।

से गेंद फेंकने पर चक्कर खाएगी। जब लैंग-ब्रेक फेंकना हो तो गेंद को ते बिल्कुल विपरीत ढंग से पकड़ा जाता है। लैंग-ब्रेक में सबसे अधिक



( चित्र १७ )

उत्-स्त्रिग गेंद फेंकने के  
ये गेंद पकड़ने का सही ढंग।



( चित्र १८ )

गुगली गेंद फेंकने का सही ढंग।

र तीसरी उंगली पर पड़ता है। इसमें यह आवश्यक है कि दूसरी और तृतीया उंगली काफी दूरी पर रखी जाएं। गेंद किस तरह से पकड़नी है यह चित्र नं० १५, १६, १७ तथा १८ में दिखाया गया है।

कलाई की हरकत पलटने पर, गेंद उलटे चक्कर काटने लगती है और इस तरह की गेंद फेंकने को गुगली कहते हैं। यदि ऊपर लिखे ढंग से उड़ कर गेंद चार-पांच दफा फेंकी जाय तो गेंदबाज गेंद को काफी चक्कर दते हुए फेंक सकता है। इस तरह की गेंद कुछ लोग आसानी से सीख लेते पर कुछ बहुत कठिनता से सीख पाते हैं।

ब्रेक सीखने का सरल ढंग यह है कि गेंद को जैसा ऊपर लिखा हुआ है, उस तरह पकड़ी जाए। हथेली को ऊपर की तरफ रखा जाय। य और कलाई को बाएं से दाईं और शीघ्रता से घुमाया जाए और उसी मय उंगलियों से गेंद को चक्कर खिलाया जाए। इस तरह से गेंद फेंकने से ग-ब्रेक बन जाएगा।

गुगली वास्तव में आफ-ब्रेक होती है, जो कि लैंग-ब्रेक की तरह ही फेंकी जाती है। गेंदबाज अपनी कलाई और हाथ की हरकत लैंग-ब्रेक की तरह

करता है और बल्लेबाज यही समझ बैठता है कि लैंग-ब्रेक है—पर वास्त में वह ऑफ-ब्रेक होता है और वह आउट हो जाता है।

लैंग-ब्रेक फेंकने के लिए हथेली गेंदबाज के शरीर से दूर और स्वेयर जहां अम्पायर खड़ा होता है, उस ओर होनी चाहिये। यदि गुगली फेंकी जा हो, तब भी लैंग-ब्रेक की तरह गेंद पकड़नी चाहिये। गेंद को चक्कर भी उ तरह दिया जाना चाहिये, परन्तु हाथ और कलाई को विपरीत दिशा में हल देनी चाहिए, जिससे गेंद टिप्पा खाने के बाद विपरीत दिशा की ओर मुड़ जा। जब गेंद फेंकी जा रही हो, उस समय हाथ बल्लेबाज से दूर, और बोलर पीछे होगा। इस प्रकार गेंद हाथ के सामने के भाग के बजाय, ऊपर उठे के पीछे से, छोटी उंगली और हथेली के ऊपर से होकर निकलेगी।

## स्वयं

स्वयं हटने को कहते हैं। गेंद फेंकने के बाद, गेंद हवा से थोड़ी दूरी अवश्य घूम जाती है या यह कहिए कि गेंद की रेखा बजाय सीधी होने के बूटेकी हो जाती है, जैसा कि चित्र नं० १६ और २० में दिखाया गया है। इस दो तरह से फेंका जाता है इन-स्विंगर और आउट-स्विंगर। स्विंग का अर्थ घुमाना और जब गेंद नई होती है तो बिना स्पिन दिये स्वयं ही घूम जाता है। कुछ गेंदबाज अन्य गेंदबाजों से इस प्रकार गेंद अधिक घुमा सकते हैं।

यदि गेंद को इस तरह पकड़ा जाए, कि उसकी सिलाई (सीम) का र गली की ओर हो, और इसी प्रकार पकड़े-पकड़े उसे सीधा फेंका जाय तो स्लिप की तरफ घूमने का यत्न करेगी। गली बल्लेबाज के पीछे दूरी और काफी दूर होती है और स्लिप उससे भी पीछे दाईं ओर, उत कम दूरी पर होती है। इस प्रकार जो गेंद फेंकी जाती है उसे आउट स्विंग कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

इसी प्रकार गेंद को पकड़ कर, सीम को यदि स्वेयर लैंग और फाई लैंग की ओर करके, सीधा फेंका जाए तो गेंद लैंग की ओर घूम जायेगी।

स्विगर कहते हैं। हाथ और कलाई की हरकत से इस तरह गेंद को कम अधिक घुमाया जा सकता है।



(चित्र १९)

इन-स्विगर या दाईं तरफ  
मुड़कर सीधी जाने वाली  
गेंद।



(चित्र २०)

आउट-स्विगर या बाईं तरफ  
मुड़ कर सीधी जाने वाली  
गेंद।

X यह चिन्ह उस जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है  
स्विगर्स या स्वरैस

गेंद पर से जब उसकी चमक तथा नवीनता समाप्त हो जाती है तो

करता है और बल्लेबाज यही समझ बैठता है कि लैंग-ब्रेक है—पर वास्तव में वह ऑफ-ब्रेक होता है और वह आउट हो जाता है।

लैंग-ब्रेक फेंकने के लिए हथेली गेंदबाज के शरीर से दूर और स्वेयर-लैंग जहाँ अम्पायर खड़ा होता है, उस ओर होनी चाहिये। यदि गुगली फेंकी जाए हो, तब भी लैंग-ब्रेक की तरह गेंद पकड़नी चाहिये। गेंद को चक्कर भी इस तरह दिया जाना चाहिये, परन्तु हाथ और कलाई को विपरीत दिशा में हल देनी चाहिए, जिससे गेंद टिप्पा खाने के बाद विपरीत दिशा की ओर मुड़ जावे। जब गेंद फेंकी जा रही हो, उस समय हाथ बल्लेबाज से दूर, और बाएँ पीछे होगा। इस प्रकार गेंद हाथ के सामने के भाग के बजाय, ऊपर उठे हाथ के पीछे से, छोटी उंगली और हथेली के ऊपर से होकर निकलेगी।

## स्वयं

स्वयं हटने को कहते हैं। गेंद फेंकने के बाद, गेंद हवा से थोड़ी दूर अवश्य घूम जाती है या यह कहिए कि गेंद की रेखा बजाय सीधी होने के बजाय टेढ़ी हो जाती है, जैसा कि चित्र नं० १६ और २० में दिखाया गया है। स्वयं दो तरह से फेंका जाता है इन-स्विंगर और आउट-स्विंगर। स्विंग का अर्थ घुमाना और जब गेंद नई होती है तो बिना स्पिन दिये स्वयं ही घूम जाती है। कुछ गेंदबाज अन्य गेंदबाजों से इस प्रकार गेंद अधिक घुमा सकते हैं।

यदि गेंद को इस तरह पकड़ा जाए, कि उसकी सिलाई (सीम) का गली की ओर हो, और इसी प्रकार पकड़े-पकड़े उसे सीधा फेंका जाए तो गली स्लिप की तरफ घूमने का यत्न करेगी। गली बल्लेबाज के पीछे दाएँ ओर काफी दूर होती है और स्लिप उससे भी पीछे दाईं ओर, उससे थोड़ा कम दूरी पर होती है। इस प्रकार जो गेंद फेंकी जाती है उसे आउट स्लिप कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

इसी प्रकार गेंद को पकड़ कर, सीम को यदि स्वेयर लैंग और फास्ट लैंग की ओर करके, सीधा फेंका जाए तो गेंद लैंग की ओर घूम जायेगी।

स्विंगर कहते हैं। हाथ और कलाई की हरकत से इस तरह गेंद को कम अधिक घुमाया जा सकता है।



(चित्र १९)

इन-स्विंगर या दौड़ें तरफ  
मुड़कर सीधी जाने वाली  
गेंद।



(चित्र २०)

आउट-स्विंगर या बाईं तरफ  
मुड़ कर सीधी जाने वाली  
गेंद।

X यह चिन्ह उस-जगह का है जहाँ गेंद टिप्पा खाती है  
स्विंगर्स या स्वरैस

गेंद पर से जब उसकी चमक तथा नवीनता समाप्त हो जाती है तो

इन-स्विंगर या आउट-स्विंगर फेंकने के लिये स्पिन की आवश्यकता होती है। इसे स्पिन-स्वैंग कहते हैं।

स्पिन स्वैंग समझने के लिए एक टेनिस गेंद को लेनी चाहिए क्योंकि मुलायम होती है और इसे क्रिकेट की गेंद से अधिक कसकर पकड़ा जा सकता है। यह स्पिन देने पर सुगमता से अधिक चक्कर खाती है।

टेनिस की गेंद लेकर जिस प्रकार ऑफ-ब्रेक फेंकते हैं, उसी प्रकार उंगलियों से मजबूती के साथ पकड़ कर कोई तीस गज की दूरी पर किसी को रखकर और उसका लक्ष्य बनाकर तेजी से फेंकिए। यह देख कर भ्रम होगा कि गेंद ने अपनी दिशा बाईं ओर से दाईं ओर बदल दी जो कि आउट-स्विंगर की दिशा होती है। इस प्रकार कई बार गेंद फेंकने पर गेंद की दिशा कई फुट तक बीच में बदली जा सकती है।

इसी प्रकार दुबारा लेग-ब्रेक फेंकिए। गेंद दाईं से बाईं ओर बीच अपनी दिशा बदल लेगी। इसी प्रकार यदि क्रिकेट की गेंद को फेंका जाएगा यह अपनी दिशा बीच में बहुत कम बदलेगी।

यदि हवा तेज चल रही हो तो एक मीडियम-फास्ट पेस ऑफ-ब्रेक बॉल ऑफ-स्टम्प की ओर गेंद की दिशा पलटने में काफी सफल होता है।

इस प्रकार हवा तेज चलने से इन-स्विंगर तथा आउट-स्विंगर फेंकने पर गेंदबाज को, थोड़ी सी गेंद में स्पिन देने पर हवा से बहुत सहायता मिलती है।

इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि यदि गेंद में जरा-सी भी दिशा बदली जाए तो वह बहुत अधिक स्विंग से अच्छी होती है। जिस गेंदबाज दूसरा बल्लेबाज बौलिंग क्रीज पर खड़ा रहता है गेंदबाज को उपर से बौलिंग करनी चाहिए जिसे "राउन्ड दि विफेट बौलिंग" कहते हैं। इससे बल्लेबाज पचका जाता है और उसे आउट करना सुगम हो जाता है।

गेंदबाज को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये, कि यदि उसकी विकेटों में बहुत दूर पड़ेगी, जहाँ तक बैट्समैन न पहुँच पाता हो, तो

गाड़-बोल हो जाएगी और विपक्षी टीम को एक रन मिल जाएगा। यदि बोलर का पैर बोलिंग लाइन से बहुत आगे या पीछे पड़ेगा, तो भी गेंद गो-बोल हो जाएगी, और विपक्षी टीम को एक और रन मिल जाएगा। इस लिए ऐसी गेंद कभी भी नहीं फेंकनी चाहिए। प्रायः एक खिलाड़ी छः गेंद फेंक सकता है उसके बाद दूसरी तरफ से दूसरा बोलर गेंद फेंकता है। इस प्रकार छः गेंद देने के बाद एक ओवर हो जाता है।

## क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग)

क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) क्रिकेट का महत्वपूर्ण अंग है। प्रतियोगिता में विजयी होना किसी हद तक इस पर निर्भर होता है। फील्डिंग किस तरह करनी चाहिए यह समझने के लिए यह मालूम होना आवश्यक है कि किस स्थान पर किस क्षेत्ररक्षक (फील्डर) को खड़ा करना चाहिए। इन स्थानों को चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

क्षेत्ररक्षक के लिए यह आवश्यक है, कि जहाँ उसका कप्तान उसे खड़ा करे वह वहीं खड़ा रहे। उसे उस स्थान पर एक चिन्ह बना लेना चाहिए। बहुत से क्षेत्ररक्षकों की यह आदत होती है कि अपना स्थान छोड़कर वह इधर उधर टहलने लगते हैं। यदि कप्तान उनको दो-चार कदम आगे या पीछे होने को कहे, तो उनको उतना ही आगे या पीछे होना चाहिए, अधिक नहीं। क्योंकि, गलत स्थान पर खड़े होने से जहाँ गेंद आती है और उसे रोकना है, क्षेत्ररक्षक उसे नहीं रोक पाता।

क्षेत्ररक्षक को चाहिए कि सदा चुस्त होकर खड़ा रहे, और जब गेंद आये तो उसे फुर्ती से रोक ले। ऐसा न हो कि गेंद पैरों के बीच में से ही निकल जाए। खड़े होने का ठीक ढंग तो यह है कि पैर चौड़े करके वह इस तरह खड़ा हो कि दोनों पैरों पर शरीर का भार बराबर पड़े। क्योंकि, उस गेंद किधर से भी आ सकती है।

जब उसकी ओर गेंद आये तो उसे बड़े ध्यान से की ओर झुकना चाहिये और दोनों हाथ आगे बढ़ा



बिल्कुल समीप आ जाए, तो दोनों पैर बराबर इस तरह रखने चाहिये कि वी (V) का आकार बन जाये। फिर हाथ से अच्छी प्रकार गेंद रोक पकड़ लेनी चाहिये, अन्यथा गेंद के पैरों के बीच में से निकलने का शक होता है।

गेंद को यष्टिरक्षक (विकेट-कीपर) के पास फेंकना चाहिए। गेंद इस ऊँची फेंकनी चाहिये कि विकेट-कीपर सुगमता से लपक सके। यदि विकेट पर निशाना लगाना हो तो भी गेंद इस प्रकार फेंकनी चाहिये कि ठी निशाने पर पड़े। यदि बल्लेबाज को रन आउट करना हो तो सदा यह ध्यान रखना चाहिये, कि विकेट-कीपर के पास ऊँची गेंद फेंकी जाये, जिससे एकदम गिल्ली (विल्स) गिरा दे और इस प्रकार क्रीज में पहुँचने से पहले बल्लेबाज आउट हो जाए।

ठीक प्रकार से गेंद वापिस न फेंकने पर कई बार गेंद विकेट-कीपर पास न पहुँच कर और आगे चली जाती है। इससे रन-संख्या और भी बढ़ जाती है।

प्रत्येक गेंदबाज यह चाहता है कि वह ऐसी गेंद फेंके कि जिससे क्षेत्ररक्षकों (फील्डरों) को गेंद के पीछे न भागना पड़े और वह लॉग-लैंग। सड़े हुये क्षेत्ररक्षकों को वहाँ से हटा कर और किसी जगह सड़ा कर सड़े विकेट के पास कई ऐसे स्थान होते हैं कि यदि वहाँ क्षेत्ररक्षक सड़ा कर दि जाए तो गेंद कैच करने की अधिक सम्भावना होती है। गेंदबाज की प्रत्येक गेंद ठीक और सीधी नहीं पड़ती। इसलिये लॉग-लैंग पर उसे अवश्य क्षेत्ररक्षक सड़ा करना ही पड़ता है। निम्नलिखित स्थानों में क्षेत्ररक्षकों सड़ा करने पर बल्लेबाज को आउट करने में अधिक सहायता मिलती है— स्लिपस्, गली या पौइन्ट, सिल्ली मिड-ऑफ या मिड-ऑन, स्पेयर-लैंग लॉग-स्मिप, और सबसे आवश्यक यष्टिरक्षक (विकेट कीपर)। ये स्थान महत्वपूर्ण होते हैं। इसलिये इन स्थानों पर सड़े क्षेत्ररक्षकों को कोई गेंद नहीं छोड़नी चाहिये और कैच करने के लिये सदा तैयार रहना चाहिये।

शेप क्षेत्ररक्षक (फील्डर) जो और स्थानों पर खड़े होते हैं, रन ग्रथवा पीडो को कम करने में सहायता देते हैं। उनको खड़े करने के स्थान यह हैं—  
वर-पोइंट, एक्स्ट्रा कवर, मिड-ऑफ और मिड-ऑन, और बाउन्डी या उसके पास, थर्ड-मैन, डीप एक्स्ट्रा-कवर, लीग ऑफ या लीग-ऑन, मिड-विकेट और गैंग-लैंग।

जब गेंदबाज गेंद फेंक रहा हो, तभी से इन सबको गेंद की ओर ध्यान रखना चाहिये। इन्हें थोड़ा-सा बल्लेबाज की ओर मुड़ना और झुकना चाहिए।

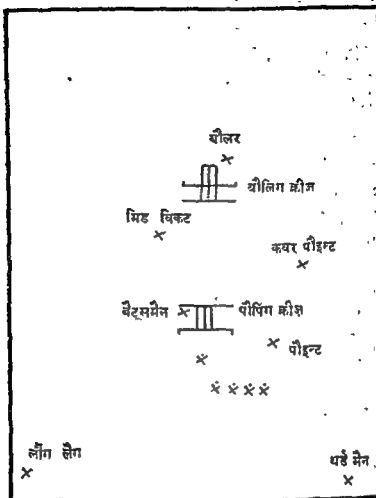
प्रत्येक क्षेत्ररक्षक (फील्डर) को इस बात का ध्यान रखना चाहिये, यदि उसने एक भी कैच छोड़ दिया तो उसकी टीम के हारने में कोई कसर नहीं रह जायेगी।

## कप्तान

एक अच्छा कप्तान बल्लेबाज को आउट करने के लिये विभिन्न प्रकार के गेंदबाज (बोलर) काम में ला सकता है। जिस प्रकार का गेंदबाज होगा उसी प्रकार के क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) का उसे प्रबन्ध करना पड़ेगा।

यदि एक फास्ट बोलर गेंदबाजी कर रहा हो तो वह चार क्षेत्ररक्षक (फील्डर्स) स्लिप पर खड़ा करेगा जो सुगमता से कैच ले सकेंगे। शेप क्षेत्ररक्षक, थर्ड-मैन, लीग-लैंग, पोइंट कवर पोइंट और मिड-विकेट स्थानों पर खड़ा करेगा जैसा कि चित्र नं० २१ में दिखाया गया है।

स्लो लैंग-ब्रेक गेंदबाजी के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २२ के अनुसार खड़े करने चाहिए। स्वेयर-लैंग, डीप मिड-विकेट, मिड-ऑन, शोर्ट-ऑन स्थानों पर चित्र में जो शून्य बने हुए हैं उनसे यह दिखाया गया है कि क्षेत्ररक्षक को इन स्थानों से कुछ आगे या पीछे जिस प्रकार बल्लेबाज को कैच-आउट करने या गेंद को रोकने में सुगमता हो, खड़ा करना चाहिए।



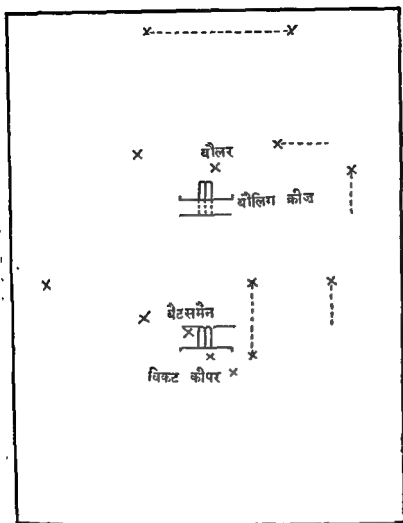
### ( चित्र २१ )

फास्ट बोलिंग के लिए क्षेत्रचरण जब नई गेंद नए प्रयोग किया जाए।

× विकेट लेने वाले फील्डर

× रन बचाने वाले फील्डर

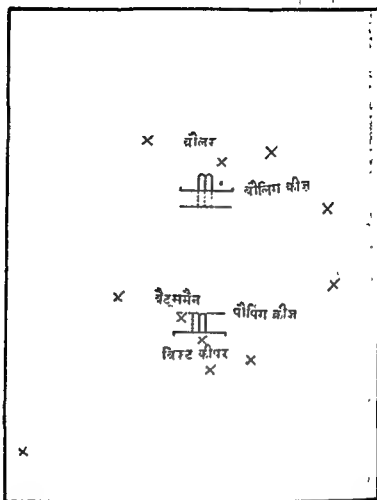
बायें हाथ से स्लो बौलर के लिए क्षेत्ररक्षक (फील्डर) जैसा कि न० २२ में दिखाया गया है, इस प्रकार खड़े करने चाहिए।



( चित्र २२ )

स्लो लैग ब्रेक और गुगली बॉलिंग के लिए क्षेत्रचित्र ।

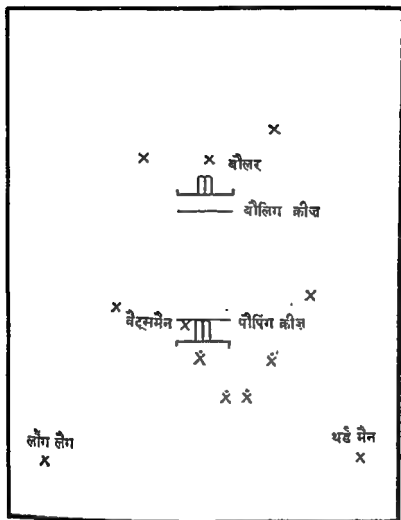
फास्ट मीडियम बॉलर के लिए यदि गेंद पुरानी हो गई हो तो चित्र नं० २३ के अनुसार और पेस बॉलिंग के लिए चित्र नं० २४ के अनुसार, स्लो लैगट हैंड बॉलर के लिए खराब विकेट पर चित्र नं० २५ के अनुसार, ऑफ-ब्रेक बॉलर



( चित्र २३ )

फास्ट मीडियम बौलिंग, अच्छे विकेट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग ।

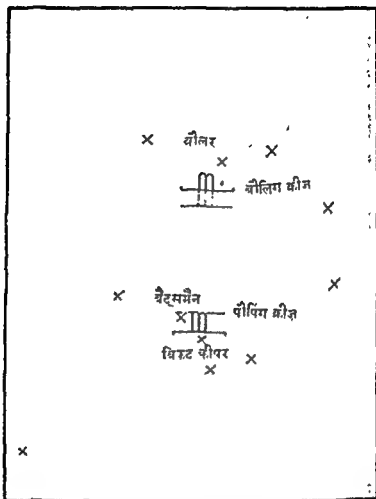
के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से पेस-बौलर के लिए चित्र नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें । बायें हाथ अच्छे विकेट पर स्लो बौलिंग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसार खड़े करने चाहियें ।



( चित्र २४ )

पुरानी गेंद से पेस बोलिंग के लिए चेन्नरक्षण ।

कप्तान को अपनी टीम में कम से कम पांच बोलर रखने चाहिए । दो फास्ट बोलर, एक मीडियम-पेस्ट बोलर और दो स्लो-बोलर । यदि उसे पहले दूसरी टीम को खिलाना पड़े तो नई गेंद होने पर, ऐसे



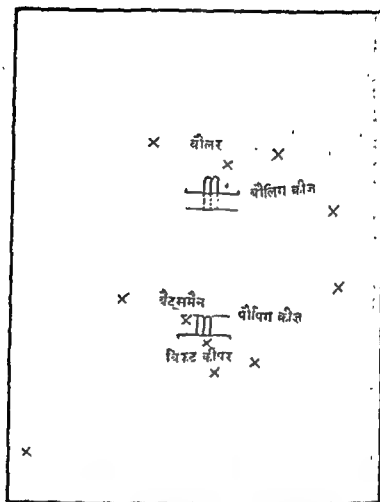
( चित्र २३ )

फास्ट मोडियम बोलींग, अच्छे विकेट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग ।

के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से पेस-बोल्स के लिए चित्र नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) खड़े करने चाहियें । बायें हाथ से अच्छे विकेट पर स्लो बोलींग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसार खड़े करने चाहियें ।



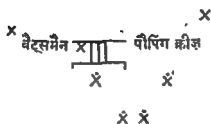
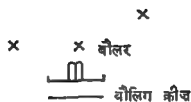




( चित्र २३ )

फास्ट मीडियम बोलिंग, अच्छे विजट पर पुरानी गेंद से फील्डिंग ।

के लिए चित्र नं० २६ के अनुसार तथा बायें हाथ से वेस-बोलर के लिए चित्र नं० २७ के अनुसार क्षेत्ररक्षक (फील्डर) रखे करने चाहियें । बायें हाथ के अच्छे विजेट पर स्लो बोलिंग के लिये क्षेत्ररक्षक चित्र नं० २८ के अनुसार रखे करने चाहियें ।



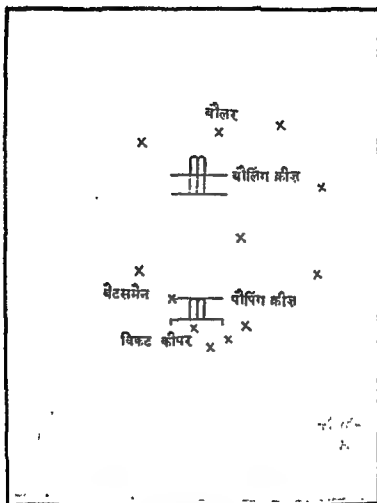
लॉग लैग  
X

थर्ड मैन  
X

( चित्र २४ )

पुरानी गेंद से पेस बौलिंग के लिए छेयरचर।

कप्तान को अपनी टीम में कम से कम पांच बौलर रखने चाहिए। दो ग्लोबल बौलर, एक मीडियम-पेस बौलर और दो स्लो-बौलर। यदि उसे पहले सरी टीम को खिलाना पड़े तो नई गेंद होने पर, ऐसे फास्ट-बौलर से बौलिंग

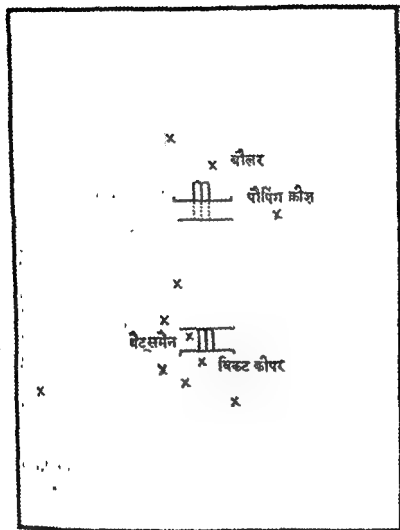


( चित्र २५ )

ग्लो सेफ्ट हेन्डर की बौलिंग के लिए फील्डिंग यदि विफ्ट गराव दो ।

करवानो चाहिए जो ब्राउट-स्विंगर और दन-स्विंगर फेंक सके । गेंद पुराने होने पर भी स्नो-बोउर में अच्छा काम निकल सकता है ।

यदि एक घन्टेबाज जम कर सेल रहा हो तो उसके मेल में जो निबंध



( चित्र २६ )

क्रिकेट-मैक मीडियम बोलिंग के लिए खे प्ररक्षण खराब बिस्केट पर ।

गई जाए, उसको ध्यान में रखकर, दूसरे बौलर से काम लेना चाहिये  
तो उसको कमजोरी समझ सके और उससे पूरा लाभ उठा सके ।

कैप्टन टीम का नेता होता है : उसे बौलिंग के लिए बल्लेबाज भेजते

जायेगी तो खेलपंच संकेत करके स्कोरर को चार रन सैग-बाई में बत करवा देगा और बल्लेबाज को भी दौड़ना नहीं पड़ेगा। यदि कोई गेंद नो-बेने होगी तो वह अलग लिखी जायेगी और उसका एक रन बल्लेबाज के नाम पर आगे रन-संख्या में जमा नहीं किया जायेगा।

विश्राम अथवा लंच-टाइम ४५ मिनट से अधिक नहीं मनाया जायेगा। इसके बाद खेल फिर आरम्भ हो जायेगा। यदि बल्लेबाजी करने वाली टीम ने काफी रन बना लिये हों और उसके कुछ बल्लेबाज खेलने योग्य हो तो वह इनिंग्स की समाप्ति की घोषणा कर सकती है।

फिर दूसरी टीम बल्लेबाजी करना आरम्भ करती है। यदि उसकी रन संख्या आधी से कम बने तो उसे विपक्षी टीम उस को दुबारा खेलने के लिये बाध्य कर सकती है; यदि उस टीम ने फिर भी विपक्षी टीम के बराबर रन नहीं बनाये तो वह टीम, जितनी रन-संख्या कम रही उतने रनों तथा एक इनिंग्स से हार जाती है।

इसी प्रकार इन पाँचों टेस्ट-मैचों में कुछ मैच एक देशी टीम जीतती है और कुछ मैच आमन्त्रित विदेश की टीम। यदि किसी मैच में हार जीत निर्णय न हो सका हो तो इसे ड्रो-मैच कहते हैं। यदि आमन्त्रित देश की टीम ने तीन मैच जीते और आमन्त्रित करने वाले देश की टीम ने एक मैच जीता और एक बराबर या ड्रो रहा। तो आमन्त्रित देश की टीम हार जीत जाती है।

## नियम

आरम्भ से क्रिकेट के नियम बनाने में एम० सी० सी० का ही अविरोध हाथ रहा है। अतः यदि उनमें कोई परिवर्तन करना होता है तो उसका निर्णय एम० सी० सी० ही करता है।

इन नियमों को यही संक्षेप में दिया गया है :—

**टीमें अथवा साइड्स**

१—मैच दो टीमों में खेला जायेगा। प्रत्येक टीम में ११ खिलाड़ी होंगे। प्रत्येक टीम का एक कप्तान होगा, जिसके आधीन वह टीम खेलेगी।

टीस से पहले खिलाड़ियों का नाम देगा और उसके बाद उन खिलाड़ियों को भी बदला जा सकेगा। यदि दूसरी टीम का कप्तान इस बात की स्वीकृति दे दे तो उस दसा में खिलाड़ी बदला जा सकता है।

## सब्स्टीट्यूट

२—यदि कोई खिलाड़ी गेंद लग जाने से अथवा और किसी कारण से ज़ख्मी हो गया हो तो उसके स्थान पर कोई दूसरा खिलाड़ी भाग ले सकता है, जिसको सब्स्टीट्यूट कहा जायेगा। परन्तु इसके लिए विपक्षी पक्ष के कप्तान की स्वीकृति आवश्यक है। यदि दूसरे पक्ष का कप्तान यह चाहे कि सब्स्टीट्यूट किसी विशेष स्थान पर खड़ा हो कर फील्डिंग न करे तो उसकी यह बात माननी होगी।

## खेलपंचों (अम्पायरों) की नियुक्ति

३—इनिंग्स आरम्भ करने के लिए टीस से पहले दो खेलपंच (अम्पायर) नियुक्त किए जायेंगे। एक अम्पायर एक विकेट के पास खड़ा होगा और दूसरा दूसरे विकेट की ओर खड़ा होगा। मैच के दौरान में दोनों कप्तानों की स्वीकृति के बिना किसी अम्पायर को भी नहीं बदला जायेगा।

## स्कोरर

४—एन-संख्या स्कोरर द्वारा लिखी जायेगी, जिसकी नियुक्ति इसी काम के लिए की जायेगी। स्कोरर का यह फर्ज होगा कि अम्पायर उसे जो हिदायतें देगा उन्हें वह नोट कर लेगा। हिदायतें इशारे द्वारा दी जायेंगी।

## गेंद

५—गेंद  $५\frac{1}{4}$  औंस से कम या  $५\frac{3}{4}$  औंस से अधिक वजन की नहीं होगी। इसका वृत्त ९ इंच से अधिक और  $८\frac{1}{4}$  इंच से कम नहीं होगा। यदि दोनों कप्तानों के बीच कोई समझौता न हुआ हो तो दोनों कप्तान इनिंग्स शुरू करते समय नई गेंद मांग सकते हैं। यदि गेंद खो जाए अथवा इतनी

सराव हो जाए कि खेलने के काबिल न रहे तो अम्पायर दूसरी गेंद प्रदान करने की अनुमति दे देगा और बंट्समैन को इसकी सूचना दे दी जाएगी।

बड़े उच्चकोटि के मंचों में २०० रन होने पर क्षेत्ररक्षण करने का पक्ष नहीं गेंद मांग सकता है। साधारणतः ६५ ओवर होने के बाद नहीं मांगी जा सकती है।

बच्चों की गेंद का वजन ४ औंस और औरतों के खेलने के लिए गेंद वजन ५ औंस होना चाहिए।

### बल्ला (बैट)

६—चौड़ाई में बल्ले का कोई भाग ४३ इंच से अधिक नहीं हो चाहिए। बंट की लम्बाई ३८ इंच से अधिक नहीं होगी।

साधारणतः बड़े बैट का वजन २ पाउंड ३ औंस होता है और बच्चों लिए हल्के बैट काम में लाए जा सकते हैं।

### धायनस्थली (पिच)

७—पिच की चौड़ाई दोनों विकेटों के सेंट्रैल-स्टम्प से दोनों तरफ फुट तक होती चाहिए। खेल आरम्भ होने से पहले खेल के मैदान का इन्फ पिच तैयार करने के लिए जुम्मेदार होगा। उसके बाद दोनों अम्पायर इन्फ देखभाल के जुम्मेदार होंगे। पिच, मैच के दौरान में नहीं बदली जायगी। न ही उसकी तय तक मरम्मत की जायेगी जब तक दोनों कप्तानों की स्वीकृति न हो।

### यष्टित्रय (विकेट्रम)

८—विकेट एक-दूसरे के समानान्तर २२ गज के फासले पर गाड़े जाएँ एक स्टम्प दूसरे स्टम्प के समानान्तर होगा। प्रत्येक विकेट की चौड़ाई ६ इंच होगी और उनमें तीन स्टम्प होंगे तथा ऊपर के सिरे पर दो गिल्लियाँ (बैल) होंगी। स्टम्प इतने पास गाड़े जाएँगे कि बीच में से गेंद न गुजर सके। स्टम्प जमीन से २८ इंच ऊँचे होंगे। प्रत्येक गिल्ली की लम्बाई ४६ इंच है।

और स्टम्प के ऊपर रखने पर स्टम्पों से  $\frac{1}{4}$  इंच से अधिक ऊपर नहीं उठे होने चाहिए।

बेल रखने की जगह के अतिरिक्त ऊपर से स्टम्प गोल होने चाहिए।

जहाँ तक संभव हो स्टम्पों पर घातु की कोई चीज नहीं लगी होनी चाहिए। इससे चोट लगने का भय होता है।

छोटे बच्चों के लिए पिच २० या २१ गज लम्बी होनी चाहिए।

**बोलिंग और पौपिंग क्रीड़ा**

६—बोलिंग-क्रीड़ा ८ फुट ८ इंच लम्बी होगी। इसके ठीक बीच में स्टम्प होंगे और इसके दोनों सिरों पर एक छोटी लाइन समकोण बना कर खींची जायेगी। पौपिंग क्रीड़ा विकेट के सामने एक समानान्तर रेखा खींच कर बनाई जाएगी और बोलिंग क्रीड़ा से इसका फासला चार गज का होगा। इन क्रीडों की कोई लम्बाई नहीं होगी।

**पिच पर रोलर चलाना, घास काटना और पानी डालना**

१०—यदि कोई विशेष नियम न बनाए गए हो तो खेल आरम्भ होने से पहले प्रत्येक दिन पिच रोलर चला कर समतल नहीं की जायेगी, ऐसा केवल एक इनिंग्स आरम्भ होने पर ही किया जा सकेगा। यदि दोनों पक्षों के कप्तान इस बात पर स्वीकृति दे दें तो ७ मिनट से अधिक रोलर नहीं चलाया जायेगा। पिच की घास भी नहीं काटी जाएगी। यदि कोई विशेष नियम इसके लिए न बनाया गया हो तो मैच के दौरान में पिच पर किसी दशा में भी पानी नहीं डाला जायेगा।

यदि खेल एक दिन के लिए किसी कारण बन्द हो गया हो तो खेल दुबारा आरम्भ करने से पहले घास इत्यादि काटी जा सकती है और बाद में प्रत्येक दिन भी।

**पिच को ढकना**

११—मैच के दौरान में सारी पिच को नहीं ढका जाएगा। पौपिंग क्रीड़ा से लेकर बोलिंग लाइन तक पिच ३३ फुट से अधिक नहीं ढका जायेगा।



## पिच की देख-भाल

१२—बल्लेबाज पिच को अपने बट से मार कर गड्डे कर सकते हैं और गेंदबाज (बोल्सर) अपने पैर जमाने के लिए घुरादा डाल सकते हैं। पर यह है कि नियम ४६ में जो दिया गया हो उसका उल्लंघन न होता हो। परन्तु में अम्पायर का यह फर्ज है कि वह देखे कि बट्समैन या बॉलर ने जो गड्डे बनाए हैं उन्हें भर दिया और सुसा दिया गया है या नहीं, कि खेल सुगमता में खेला जा सके।

## इनिंग्स

१३—प्रत्येक टीम दो इनिंग्स खेलेगी। इनिंग्स एक को छोड़कर दूसरी खेली जाएगी। यदि नियम १४ का उल्लंघन न होता हो तो इनिंग्स के बराबर का निर्णय टीस द्वारा खेलने के मैदान में किया जायेगा।

## फोलोइंग इनिंग्स

१४—प्रारम्भ में बल्लेबाजी करने वाला पक्ष जो तीन दिन की अवधि के मैच में अपने विपक्षी से १५० रन, दो दिन की अवधि के मैच में १०० रन तथा एक दिन की अवधि के मैच में ७५ रन अधिक बना लेगा, तो उस अपनी विपक्षी टीम को दोबारा खेलने के लिये बाध्य करने का अधिकार होगा।

आस्ट्रेलिया में तीन दिन की अवधि के मैच में पहले बल्लेबाजी करने वाले पक्ष को विपक्षी से कम से कम २०० रन अधिक बनाने होंगे।

## घोषणा (डिक्लेरेशनस्)

१५—बैटिंग साइट का कप्तान तीन या इससे अधिक दिन के मैच में घोषणा कर सकता है। दो दिन के मैचों में मैच समाप्त होने के १ घंटा मिनट पहले किसी समय और एक दिन के मैच, किसी समय भी इनिंग्स समाप्त करने की घोषणा कर सकता है।

१६—यदि खराब मौसम के कारण मैच आरम्भ करने में देर हो गई हो खेल आरम्भ होने के समय से जितने दिन खेल के समाप्त होने में शेष रहें हों उनके अनुसार नियम १४ तथा १५ के आधीन निर्णय किया जायेगा ।

ल का आरम्भ, समाप्ति तथा मध्यान्तर

१७—अम्पायर खाना खाने के लिए दोनों इनिंग्स के बीच में १५ मिनट का समय दोनों पक्षों की स्वीकृति से दे सकता है । दूसरे बैटस्मैन के लिए एक बैटस्मैन को आउट होने पर फील्ड में आ रहा हो उसे २ मिनट से अधिक समय नहीं दिया जाएगा । प्रत्येक इनिंग्स के शुरू होने से पहले और मध्यान्तर के बाद अम्पायर 'खेलो' कहेगा तब खेल शुरू किया जाएगा । जो टीम खेलने से इन्कार करेगी, उसे हारी हुई टीम घोषित कर दिया जायेगा । उसके बाद किसी खिलाड़ी को ट्रायल बोल लेने का हक नहीं होगा । यदि कोई बैटस्मैन आउट हो गया हो तो जब तक दूसरा बैटस्मैन नहीं आयेगा, कोई दूसरा खिलाड़ी बैट को इस्तेमाल नहीं कर सकेगा ।

१८—अम्पायर के 'टाइम' कहने पर दोनों विकेट और वेल्स उखाड़ ली जायेंगी । यदि समय पूरा नहीं हुआ होगा तो ओवर फेंकने की अनुमति होगी और उसे पूरा किया जायेगा । यदि कोई बैटस्मैन आउट हो जाए और ओवर भी और खेल खत्म होने में सिर्फ २ मिनट बाकी हों तो उसे पूरा करने की आवश्यकता होगी । खेल के अन्तिम दिन दोनों कप्तानों की स्वीकृति से समय पूरा करने के बाद भी खेलने की अनुमति दी जा सकती है ।

गेरिंग

१९—स्कोर रन बनाकर किया जायेगा । रन तब बनता है, जब:—

१. जब गेंद से खेला जा रहा हो और बल्लेबाज गेंद पर हिट लगाकर एक विकेट से दूसरे विकेट तक की दौड़ पूरी कर लेगा तो एक रन बनेगा । यदि किसी बल्लेबाज ने दौड़कर पूरा फासला तय न किया हो और बीच में से ही वापिस लौट आया हो तो अम्पायर 'एक शोर्ट' आवाज देगा और स्कोरर

उस रन को स्कोर-बुक में दर्ज नहीं करेगा। यदि बल्लेबाज ने जो गेंद है वह कैच कर ली गई है तथा उसको अम्पायर ने आउट घोषित कर दिया है तो वह रन नहीं माना जायेगा।

२. इसके लिए नियम नं० २१, २७, २६ और ४४ में सजायें दी गई हैं।

## बाउन्ड्री

२०—टीम से पहले अम्पायर दोनों पक्षों की इस बात की स्वीकृति लेंगे कि रेल की बाउन्ड्री कहाँ तक होगी। यदि कोई गेंद बाउन्ड्री पार जाती है और जिस पर बेट्समैन ने हिट लगाई हो, तो अम्पायर 'बाउन्ड्री' घोषणा करके संकेत कर देगा। यदि कोई गेंदर यूँ फेंकने से बाउन्ड्री पार कर गई हो तो भी, जो पहले रन बनाए गए हों उनमें बाउन्ड्री के रन कर दिए जायेंगे।

## गेंद का खो जाना

२१—यदि गेंद खो गई हो और किसी प्रकार नहीं ढूँढी जा सकती है फील्डमैन लास्ट-मैन घोषित कर सकता है। इस पर बेट्समैन को सजाय दी जायेगी।

## परिणाम

२२, यदि एक पक्ष ने दूसरे पक्ष से दोनों पूरी इनिंग्स को मिलाकर १०० रन बनाए हों तो वह पक्ष मैच जीत जायेगा। एक दिन के खेलों में, यदि समाप्त न हुआ हो तो पहली इनिंग्स में जिस टीम ने अधिक रन बनाए वह जीतेगी। यदि मैच इन दोनों तरीकों से समाप्त न हुआ हो तो उसे मैच ड्रॉ या मैच बिना हार-जीत के फंसता हुए समाप्त हो जाना कहते हैं।

## ओवर

२३—दोनों पक्षों की स्वीकृति से एक विकेट पर एक समय ६ या ८ गेंदों को ओवर कहा जायेगा और जब अम्पायर यह निर्णय कर लेगा कि

८ गेंद ( जितनी गेंदों के लिए फंसला हुआ हो) फेंकी जा चुकी हैं, तब वह ओवर घोषित करेगा। उस समय खेल बन्द सा हो जायेगा। नो-बोल और वाइड-बोल की ओवर में गिनती नहीं की जायगी।

२४—बोलर अपने ओवर को पूरा करेगा। यदि उसे किसी कारण से अयोग्य घोषित कर दिया गया या उसे निकाल दिया गया हो तो उस दशा में ओवर समाप्त होने से पहले ही उसे आउन्ड से बाहर किया जायेगा। बोलर को विकेट के दोनों ओर से किसी ओर की भी बोलिंग-फ्रीज से ओवर फेंकने का हक होगा, पर एक इनिंग्स में उसे लगातार इस प्रकार के ओवर फेंकने की अनुमति नहीं दी जाएगी। यह बोलर की मर्जी पर होगा कि उसके पास जो वेट्समैन खड़ा है उसे विकेट के किसी भी ओर खड़ा होने पर मजबूर करे।

### डैड-बॉल

२५—यदि गेंद विकेट कीपर या बोलर के हाथ में पहुँच जायेगी और अम्पायर की सहमति होगी, तो उस गेंद को डैड बॉल कहा जायेगा। यदि गेंद बाउन्ड्री से बाहर पहुँच जाएगी या वेट्समैन या अम्पायर के कपड़ों में फंस कर रह जाएगी या ओवर और टाइम कहने के बाद समय समाप्त हो जाए तो गेंद को डैड-बॉल कहा जायगा। यदि किसी खिलाड़ी के सट्ट चोट आ गई हो, खेल में कोई वेइमानी की गई हो (जिसके बारे में नियम ४६ में दिया गया है) या किसी कारण खेल को रोक दिया गया हो, तब भी गेंद को डैड-बॉल कहा जाएगा। जब बोलर बोलिंग रन लेना शुरू कर देगा तो उस समय गेंद डैड-बॉल नहीं रहेगी।

### नो-बॉल

२६—गेंद फेंकने के लिए गेंद को ठीक प्रकार से गेंदबाजी के नियमानुसार फेंकना चाहिए और फटके के साथ वैसे ही नहीं फेंकना चाहिए जैसे कि पत्थर इत्यादि फेंके जाते हैं। यदि अम्पायर को बोलर के गेंद फेंकने के तरीके से संतोष नहीं हो तो वह 'नो-बॉल' कह कर संकेत करेगा। यदि बोलर के एक

पैर का कुछ हिस्सा बोलिंग-ब्रीज के पीछे और रिटर्न-ब्रीज के अन्दर पाया जायेगा तब भी ब्रम्पायर नो-बोल की घोषणा हाथ से करके करेगा ।

२७. यदि बोल को नो-बोल घोषित कर दिया गया हो तो वह डंड-बोल नहीं मानी जायगी । बॅट्समैन नो-बोल को हिट कर सकता है और उस रन बना सकता है । वह रन उसके नाम में लिखे जाएंगे । यदि बॅट्समैन कोई रन नहीं बनाया तो एक रन बॅसे ही दिया जायेगा । यदि नियम ४० को बॅट्समैन तोड़ेगा तो नो-बोल से रन घाट्ट हो जायेगा ।

### वाइड-बोल

२८—यदि बोलर इतनी ऊँची या नीची गेंद फेंकेगा जिस जगह ब्रम्पायर के मतानुसार बॅट्समैन नहीं पहुँच सकता और जहाँ बॅट्समैन गाँठ लेने के बाद सड़ा होता है, उससे बहुत दूर होगी तो भी ब्रम्पायर वाइड-बोल घोषित कर देगा ।

२९—वाइड बोल घोषित करने पर बोल डंड नहीं मानी जायेगी । वाइड-बोल पर जितने रन बनाए जाएंगे वह वाइड-बोल लिखे जायेंगे । यदि कोई रन नहीं बनाया गया है तो वाइड-बोल का एक रन दिया जायेगा । यदि बॅट्समैन नियम ३८ या ४२ को तोड़ेगा तो वह घाट्ट हो जाएगा, यदि नियम ३६ या ४० को तोड़ेगा तो रन घाट्ट हो जायेगा ।

### बाई और स्लैग-बाई

३०—यदि गेंद को नो-बोल या वाइड-बोल घोषित नहीं किया गया और वह बॅट्समैन को बिना छुए निकल जाए, और विकेट कीपर भी उसे रोक पाए और उस पर ॥ ही कोई रन बनाया गया हो तो ब्रम्पायर 'बाई' घोषित करेगा । किन्तु यदि गेंद बॅट्समैन के शरीर के किसी भाग में लग जायेगी तो ब्रम्पायर 'नैंग बाई' घोषित करेगा और उस पर जितने रन बने वह नैंग-बाई में लिखे जाएंगे ।

विकेट कब डाउन होता है

३१—यदि गेंद या बैट्समैन के बैट या किसी शरीर के भाग से स्मॉल के ऊपर जो बेल्ल रखी हुई होती हैं, वह नीचे गिर पड़ें या कोई-सा गिर जाये तो बैट्समैन आउट हो जायेगा। इसे विकेट डाउन कहा जाएगा। यदि गेंद हाथ में हो तो हाथ से भी बेल्ल या स्टम्पों को गिराया जा सकता और बैट्समैन को आउट घोषित किया जा सकता है।

बैट्समैन अपने ग्राउण्ड से बाहर कब माना जाता है।

३२—यदि बैट्समैन के शरीर का कोई न कोई भाग पौपिंग क्रीज में रहेगा तो उसे ग्राउण्ड से बाहर समझा जायेगा।

बैट्समैन रिटायर कब होता है

३३—बैट्समैन किसी समय भी रिटायर हो सकता है पर दुबारा उसी टीम के कप्तान की अनुमति के बिना नहीं खेल सकता। यदि अनुमति मिल जाये तो एक बैट्समैन के आउट होने के बाद ही खेल सकता है।

३४

३४—यदि बॉलर की गेंद से विकेट गिर जाय तो उसे बोल्ड कहते हैं। बैट या बैट्समैन के शरीर के किसी हिस्से से लगकर भी गेंद विकेट से छू दे तब भी उसे बोल्ड कहते हैं और बैट्समैन आउट घोषित कर दिया गया।

३-आउट

३५—बैट्समैन ने जिस हाथ से बैट पकड़ा हुआ हो उससे या बैट से कर, यदि कोई गेंद उछले और जमीन पर गिरने से पहले ही उसे कोई रक्षक (फील्डमैन) लपक ले या उसके कपड़ों में आकर फँस जाए तो समान "कैच-आउट" घोषित किया जायेगा। कैच बाउण्ड्री के अन्दर ही लिया जाना चाहिए।

## बौल के हाथ लगाना

३६—यदि कोई बॅट्समैन . . . . .

पूछे हाथ लगाएगा तो वह आउट हो जायेगा ।

## बौल को दुबारा हिट लगाना

३७—यदि बॅट्समैन जिस गेंद को रोके उसे दुबारा हिट लगाए तो वह आउट हो जायेगा पर अपने विकेट को बचाने के लिए वह ऐसा कर सकता है ।

## हिट-विकेट

३८—यदि बॅट्समैन खेलते समय अपने विकेट को हिट करके या पैर पर गिर कर उसे गिरा देता है तो वह आउट हो जायेगा ।

## पदबाधा (एल० बी० डब्ल्यू०)

३९—यदि बोलर की फेंकी हुई गेंद बॅट्समैन के हाथ को धोड़कर या कि दोनों विकेट के बीच में होता है, उसके शरीर से या पैरों से टकरा जाय और वह इतनी सीधी हो कि यदि इस प्रकार वह न टकराती हो तो विकेट से टकरा जाती और बॅट्समैन के आफ-स्टम्प को गिरा देती, तो बॅट्समैन को आउट करने पर अम्पायर बॅट्समैन को 'लैग-विफोर विकेट' आउट कह सकता है ।

## बीयररक्षण में बाधा डालना

४०—दोनों विकेटों पर खड़े बल्लेबाजों में से यदि कोई-सा बल्लेबाज अपने सामने वाले बल्लेबाज की गेंद को कैच करने में जान-बूझकर बाधा डालेगा तो जिस बल्लेबाज ने गेंद पर हिट मारी होगी, वह आउट घोषित कर दिया जायेगा ।

## रन-आउट

४१—

गेंदों। यदि दोनों बैट्समैन बीच में एक-दूसरे के आमने-सामने दौड़ रहे हों जिस ओर का विकेट गिराया गया हो उस ओर जिस बैट्समैन को चना हो वह बैट्समैन रन-आउट हो जायेगा। यदि नो-बॉल हो तो वह ठट धोपित नहीं किया जायेगा।

स्टम्प

४२—यदि गेंद को खेलते समय बैट्समैन पीपिंग क्रीज से बाहर होगा उसका विकेट गिरा दिया गया हो तो वह स्टम्प-आउट हो जायेगा।  
[विकेट केवल विकेट-कीपर को रेंद हाथ में लेकर ही गिराना चाहिए। कोई दूसरा खिलाड़ी स्टम्प गिराएगा तो बल्लेबाज को आउट नहीं जाएगा।

प्ररक्षक (विकेट-कीपर)

४३—विकेट-कीपर तब तक विकेट के पीछे खड़ा होगा जब तक कि को बैट्समैन खेल न ले या वह उसके पास से न गुजर जाय तथा बैट्स-रन लेने का प्रयत्न करे। यदि विकेट-कीपर इस नियम को तोड़ेगा तो बल्लेबाज को आउट नहीं माना जायेगा। बल्लेबाज नियम ३६, ३७, ४०, ४१ को छोड़कर केवल नियम नं० ४६ के अधीन आउट माना जायेगा।

प्ररक्षक (फील्ड्स-मैन)

४४—फील्ड्समैन अपने शरीर के किसी हिस्से से गेंद को रोक सकता। यदि जान-बूझकर वह किसी दूसरे तरीके से गेंद को रोकेगा तो उस पर रन लेने वाले पक्ष को पांच रन दिए जाएंगे। यह रन एक्स्ट्रा रनो में ग कर दिए जाएंगे।

लपंचों (अम्पायर्स) के कर्त्तव्य

४५—टीस करने से पहले, दोनों खेलपंच विशेष विनियमों अथवा शर्तों अध्ययन करेंगे। दोनों पक्षों के कप्तानों से ऐसी शर्तों के बारे में चर्चा करेंगे तथा उनकी अनुमति प्राप्त करेंगे, जिनका मैच पर विशेष प्रभाव पड़ता



हो। उनका कर्तव्य है कि वे देखें कि विकेट ठीक प्रकार से गढ़े हुए हैं। खेल के अन्त तक जो घड़ी प्रयोग में लाई जायेगी उसके संबंध में आपस में एक-दूसरे से सहमत होंगे।

४६—मैच आरम्भ होने से पहले तथा उसकी कालावधि में दोनों का कर्तव्य है कि वे सुनिश्चित कर लें कि खेल का संचालन और उनके उपकरण अथवा आवश्यक वस्तुयें, नियमानुसार हैं या नहीं। उनका निर्णय, संपूर्ण निष्पक्षरूप से न्यायपूर्ण चल रहा है या नहीं, इस बात के लिये अन्तिम होगा। यदि उनके ऊपर निर्णय छोड़ दिया गया हो तो खेल का मैदान ठीक प्रकार से तैयार किया गया है या नहीं अथवा खेल के लिये उपयुक्त मौसम तथा प्रकाश है या नहीं, इस संबंध में भी उनका निर्णय अन्तिम होगा। विवादों का निर्णय करना उनका ही कर्तव्य होगा। यदि वे आपस में निर्णय पर सहमत नहीं होते तो जैसा खेल वास्तव में चल रहा होगा, वैसा ही चलता रहेगा। प्रत्येक पक्ष की एक इनिंग्स समाप्त होने पर दोनों एक-दूसरे से अपना स्थान बदल लेंगे।

## अपील

४७—खेलपंच वल्लेबाज को तब तक "आउट" घोषित नहीं करेंगे जब तक विपक्षी पक्ष उसके लिये इस सम्बन्ध में अपील न करे। अपील दूसरी इनिंग्स की जाने से पहले तथा नियम १८ के अधीन 'टाइम' की घोषणा करने से पहले की जायेगी। गेंदबाज के विकेट के पास खड़ा हुआ खेलपंच, दूसरी इनिंग्स से पहले, इस अपील पर निर्णय देगा। पर, यदि नियम ३८ या ४२ के अधीन अपील की गई हो या नियम ४१ के अन्तर्गत अपील की गई हो तो उसका निर्णय खेलने वाले वल्लेबाज के पास खड़ा खेलपंच देगा। यदि कोई सा खेलपंच अपील पर निर्णय नहीं दे पाता तो वह दूसरे खेलपंच से उस अपील पर अपना निर्णय देने की प्रार्थना करेगा। उस खेलपंच का निर्णय अन्तिम माना जायेगा।

फुटबॉल



# फुटबॉल

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

फुटबॉल के खेल में गेंद को पैर से खेला जाता है इसीलिए इसे फुटबॉल  
हते हैं। यह खेल सर्व-प्रथम कहाँ और कब खेला गया, इस विषय में विशेषज्ञों  
मलग-मलग मत हैं। परन्तु इतिहास से इस बात की पुष्टि होती है कि ईसा  
लगभग ५०० वर्ष पहले यह खेल यूनान में स्पार्टा नामक स्थान में सर्वप्रथम  
ला गया।

उस समय फुटबॉल खेलने का मैदान काफी बड़ा होता था। टीस जीतने  
बाद फुटबॉल को विपक्षी की गोल-लाइन पर पैर से किक लगा कर गोल  
पहुँचाने पर गोल हो जाता था। दोनों ओर के खिलाड़ियों की संख्या पर  
ई रोक नहीं थी। दोनों ओर के खिलाड़ियों की संख्या बराबर होती थी।  
नों ओर के खिलाड़ी एक-एक कप्तान चुन कर उसके आधीन खेलते थे।  
ल पोस्ट नहीं गाड़े जाते थे और आधुनिक फुटबॉल के स्थान पर किसी पशु  
पेट में से मूत्राशय अथवा ब्लंडर को निकाल कर उसमें हवा भर कर यह  
त खेला जाता था। खेल आरम्भ होने से पहले अथवा गोल होने के बाद,  
नों ओर के खिलाड़ी दोनों ओर लाइन लगा कर खड़े हो जाते थे और  
को हाथ से फेंका जाता था। उस समय वहाँ इस खेल को हारपेस्टन  
(Harpaston) कहते थे।

कई शताब्दियों के बाद यह खेल इटली में भी खेला जाने लगा। वहाँ इस  
त को फोलिस (Follis) कहते थे। इटली वालों ने इस खेल के कुछ  
यम भी बनाए और कई बार यूनानियों के साथ मैच भी खेले। टसन्नो में  
य खेल को कैलियो (Calio) कहते थे।

ईसा से २८ वर्ष पहले रोमन सम्राट, केसर आगस्टस (Caesar Augustus) ने अपनी सेना में इस खेल को खेलना वर्जित कर दिया, क्योंकि वह अपनी फौज को लड़ाई के लिए तैयार करना चाहता था। इस प्रकार से उस समय इस खेल का खेलना लगभग बन्द ही हो गया था।

इंग्लैंड पर जब रोम का अधिकार हो गया तब यह खेल इंग्लैंड में खेला जाने लगा और रोमन साम्राज्य के पतन के बाद भी यह खेल सोरों बना रहा। इंग्लैंड में रग्बी नामक स्थान के इतिहास में इस बात का वर्णन है कि ईसा से २१७ वर्ष पहले यह खेल वहाँ खेला जाता था। इसके दसवीं और ग्यारहवीं सताब्दी में इस खेल के खेलने के तरीके में काफी परिवर्तन आ गया। सन् ११५४ में जब इंग्लैंड में हेनरी द्वितीय का राज्य था, इस खेल पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया, जो कि लगभग ४०० साल तक रहा। सन् १५९४ में जब जेम्स प्रथम इंग्लैंड की गद्दी पर बैठा इस खेल पर से प्रतिबन्ध हटा लिया गया। क्योंकि वारुड का आविष्कार हो चुका था। अधिक समय धनुष-बिद्या इत्यादि सीखने में नष्ट नहीं होता था। यह खेल इंग्लैंड में बहुत लोकप्रिय हो गया।

फुटबॉल पाँच प्रकार से खेला जाता है :—

(१) सीमकर, प्रारम्भिक खेल।

(२) रग्बी, इस प्रकार का खेल सर्वप्रथम इंग्लैंड में रग्बी कॉलेज में खेला गया इसलिए इसका नाम रग्बी पड़ गया।

(३) गैलिक, इस प्रकार का खेल आयरलैंड में खेला जाता है।

(४) आस्ट्रेलियन, इस प्रकार का खेल आस्ट्रेलिया में ही खेला जाता और इसके नियम भी अलग हैं।

(५) अमेरिकन फुटबॉल, यह खेल सर्वप्रथम सन् १८७४ में मोन्ट्रियल खेला गया।

**रग्बी**

सन् १८२३ में श्री० विलियम ऐलिस एक मैच में खेल रहे थे और संतुष्ट होकर उन्होंने यह फुटबॉल को बगल में लेकर गोल् की तरफ दौड़े और गोल्

फेंक दी। मैच में इस गोल को नहीं माना गया परन्तु फुटबोल खेलने वाले बात पर विचार करने लगे कि यदि इस तरह खेल खेला जाय तो खेल अधिक मनोरंजक बन जायेगा। सन् १८६३ में रग्बी फुटबोल सर्वप्रथम खेला गया। सर्वप्रथम यह खेल रग्बी कॉलिज के खिलाड़ियों ने खेला इसलिए इसका नाम रग्बी-फुटबोल पड़ गया।

सन् १८६७ में इंग्लैंड में सर्वप्रथम एक फुटबोल क्लब निर्माण किया गया। उसके बाद और कई नए फुटबोल क्लबों का निर्माण हुआ। सन् १९०३ कई क्लबों को मिला कर एक "फुटबोल एसोसियेशन" नामक संस्था बनाई गई जिसने फुटबोल के नियम विस्तारपूर्वक बनाये।

योरुप में भी यह खेल काफी लोकप्रिय हो गया। सर्वप्रथम यह खेल पोलैंड से फ्रांस में पहुँचा और वहाँ से जर्मनी में तथा वाटरलू की लड़ाई के बाद यह खेल आस्ट्रिया, हंगरी, पोलैंड, स्वीडन और हालैंड में भी लोकप्रिय हो गया। इन सब देशों की अनुमति से ही 'अन्तर्राष्ट्रीय-फुटबोल-फेडरेशन' बनाई गई।

भारत में यह खेल अंग्रेजी राज्य के साथ-साथ सन् १८४० में आया। सन् १८७८ से भारतीय खिलाड़ी भी इसको लगातार और ध्यानपूर्वक खेलने लगे।

यह खेल रूस और दक्षिणी अमरीका में उन्नीसवीं शताब्दी के बाद ही आया गया और इस तरह ओलम्पिक खेलों में इसे ग्रीस में सन् १९०६ में सम्मिलित किया गया और अब यह खेल संसार के प्रत्येक देश में खेला जाता है।

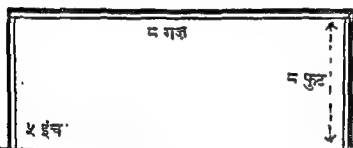
जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, फुटबोल पैर से खेला जाता है और हॉकी के खेल से बहुत कुछ मिलता-जुलता होता है। इसमें सबसे बड़ा अन्तर यह होता है कि हॉकी-स्टिक से खेला जाती है और फुटबोल पैर से। इसके विरिक्त खेलने के तरीकों में भी काफी अन्तर होता है।

फुटबोल में दो टीमें होती हैं और दोनों टीमों से ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। प्रत्येक टीम का एक कप्तान होता है।



मैदान पर ही खेले जाते हैं। लम्बाई की लाइनों को टच-लाइन कहते हैं और चौड़ाई की लाइनों को गोल-लाइन कहते हैं। मैदान के बीच में एक रेखा खींच कर इसे दो बराबर भागों में बाँट दिया जाता है। इस रेखा को हाफ-वे लाइन अथवा सेन्टर-लाइन भी कहते हैं। हाफ-वे लाइन के बीचोंबीच एक २० गज व्यास का वृत्त खींचा जाता है जैसा चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

गोल-लाइन के ठीक बीच में ८ गज की दूरी पर दो गोल-पोस्ट गाड़े जाते हैं जो जमीन से ८ फुट ऊँचे होते हैं। इन दोनों पोस्टों के ऊपर एक आड़ी



गोल पोस्ट      क्रॉस बार

( चित्र २ )

गोल-पोस्ट और क्रॉस-बार ।

सकड़ी लगाई जाती है। इन पोस्टों की मोटाई ५ इंच होती है जैसा चित्र नं० २ में दिखाया गया है। गोल के पीछे जाल लगाया जाता है जिससे फुट-बॉल गोल होने के बाद बाहर दूर न निकल जाए और खेलने का समय नष्ट न हो।

गोल-पोस्टों के ६ गज की दूरी पर कुछ रेखाएँ खींची जाती हैं और उसके बीच के स्थान को गोल एरिया कहते हैं। गोल-पोस्टों के दोनों ओर गोल-लाइन पर, १८ गज की दूरी पर दो रेखाएँ खींच कर उनको मिला दिया जाता है। फिर दोनों गोल-पोस्टों के बीचोंबीच से १२ गज की दूरी पर एक निशान लगाकर, १० गज अर्धव्यास से एक अर्धवृत्त खींचा जाता है कि गोल-लाइन से १८ गज की दूरी पर खींची लाइनों पर दोनों



मिल जाता है। इसके अन्दर की जगह को पैनल्टी एरिया कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

मैदान के चारों कोनों पर एक-एक गज की दूरी पर गोल लाइन खींची जाती है। चारों ओर कोर्नर प्लेग या झंडे गाढ़े जाते हैं। हाफ-वे लाइन पर भी टच-लाइन से १ गज दूर दो झंडे गाढ़े जाते हैं जैसा चित्र नं० १ में दिखाया गया है।

झंडों के डंडे गाड़ने पर ५ फुट से अधिक ऊँचे नहीं होने चाहियें और उनके ऊपर का सिरा गोल होना चाहिए, जैसा चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

मैदान की सारी लाइनों कम से कम पाँच इंच मोटी होनी चाहियें।



(चित्र ३)  
कोर्नर प्लेग-स्टाफ।

## आवश्यक वस्तुयें

### फुटबॉल

फुटबॉल, गोल और चमड़े की बनी हुई होती है। इसकी गोलाई २८ इंच की होती है। इसके अन्दर रबड़ का ब्लैंडर लगा होता है जिसे हवा भर कर फुलाया जाता है। फुलाने के बाद उसका वजन १४ से लेकर १६ औंस तक का होता है। फुटबॉल का स्रोत चमड़े का होता है और उसमें रबड़ का ब्लैंडर होता है। जिसको हवा भरकर फुला लिया जाता है और फिर उसकी नली को बाँध कर स्रोत में सगे छेकों में डोरी से बन्द कर दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।



(चित्र ४)  
फुटबॉल।

ट

इस खेल को खेलने के लिए नर्म चमड़े के जूते पहनने चाहियें। उनमें कीलें या प्रकार लगी हुई होनी चाहिए कि बाहर न निकली हों। खड़ या चमड़े नीचे तले में गुटके लगे हुए होने चाहियें, जैसा चित्र ५ में दिखाया गया है। इन गुटकों की लम्बाई सवा च से अधिक नहीं होनी चाहिए। कोई धातु की वस्तु जूते में नहीं लगानी चाहिये, जिससे किसी दूसरे खिलाड़ी को चोट लगने का खतरा हो।

पड़े

फुटबोल खेलने के लिए जरूरी या आधी बांहों की भीजा, नैकर, जुराब और जूते पहनने चाहियें। गोलकीपर दूसरे रंग के कपड़े पहनने चाहिए, जिससे उसे प्रत्येक खिलाड़ी पहचान सके।



( चित्र ५ )

फुटबोल के लिए जूते।

## खिलाड़ी

फुटबोल के खेल में दोनों तरफ ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं और प्रत्येक में एक-एक गोलकीपर। राइट-वैक, लैफ्ट-वैक, राइट हाफ-वैक, सेंटर-वैक, लैफ्ट हाफ-वैक, आउटसाइड-राइट, इनसाइड-राइट, सेंटर-फॉरवर्ड, इनसाइड-लैफ्ट और आउटसाइड-लैफ्ट होते हैं, जैसा कि हांकी के खेल में भी होते हैं।

## खेल आरम्भ कैसे होता है ?

खेल शुरू होने से पहले दोनों टीमों के कप्तान टोस करते हैं। जो कप्तान स जीत जाता है उसे हक होता है कि वह या तो जिस ओर के भंडान को लेना चाहे ले या पहले किक लगाए।

फुटबोल को बीच के वृत्त में रख दिया जाता है और दोनों टीमों के कप्तानों को खिलाड़ी अपनी-अपनी फील्ड में खड़े हो जाते हैं। इनका फासला फुटबोल

से कम-से-कम दस गज का होना चाहिये। जिस पक्ष का कप्तान टोस जीतता है और यह निर्णय करता है, कि वह पहले किक् लगायेगा, वह संकरे खड़ा होकर विपक्षी के मैदान की ओर किक् लगाता है। यदि फुटबॉल से किक् लगाने से फुटबॉल दस गज के सरकल के अन्दर ही रहे तो विपक्षी खिलाड़ी किक् लगायेगा, लेकिन जब तक फुटबॉल को दूसरा खिलाड़ी न छूए वह दुबारा किक् नहीं लगा सकेगा। किक् लगाने के बाद खेल आरम्भ होता जाता है।

## समय

खेल शुरू होने के ४५ मिनट बाद मध्यान्तर हो जाता है जो केवल ५ मिनट का होता है। उसके बाद फिर खल ४५ मिनट तक खेला जाता है। यदि किसी कारण खेल का समय नष्ट हुआ हो तो उतनी देर खेल का समय बढ़ा दिया जाता है।

## खेलों कैसे ?

फुटबॉल खेलने से पहले प्रत्येक खिलाड़ी को नीचे लिखी बातों का पूर्ण अभ्यास होना चाहिए। (फुटबॉल को आगे गेंद ही कहा जायेगा)

(१) लो डाइव अथवा ऐसी किक् लगाना जिससे गेंद ऊपर न उठे और जमीन पर ही आगे जाए।

(२) विलयेन्स वीली अथवा ऐसी किक् लगाना जिससे गेंद ऊंची उठे और दूर पहुँचे।

(३) हैंडिंग डिफेन्सिव क्लियरिंग, ऊंची गेंद को सिर से टक्कर मार कर उसे ऊंची ही वापिस करना।

(४) हैंडिंग टाउनवर्ड, ऊंची गेंद को सिर से टक्कर मारकर नीचे करना।

(२) बोल-कन्ट्रोल, गेंद को अपने वश में रखना :—

(अ) गेंद को पैर के जूते से रोक कर चाहे जिस तरफ किक् लगाना ।

(ब) यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे अपने शरीर से रोककर चाहे जिस ओर शरीर से टक्कर लगाना ।

(६) थ्रो-इन, यदि विपक्षी खिलाड़ी के किक् लगाने पर अथवा उससे टकरा कर फुटबॉल टच लाइन के बाहर चली जायें, तो अम्पायर थ्रो-इन देता है । गेंद को दोनों हाथ सिर से ऊपर ले जाकर थ्रो इन करनी चाहिए ।

## लो ड्राइव

फुटबॉल पर यदि ऐसी किक् लगाई जाये कि वह ऊँची न उछलकर जमीन पर तेजी से एक निश्चित ओर चली जाए तो उस किक् को लो ड्राइव कहते हैं । यह किक् गेंद को एक दूसरे खिलाड़ी को पास करने में और गोल करने में बहुत सहायता देती है । इसलिए ऐसी किक् लगाने का बहुत अभ्यास करना चाहिये, जिससे गेंद को बहुत जोर से किक् करने पर उसे जिघर भेजता है उधर ही पहुँचे । ऐसी किक् लगाने से पहले गेंद को ठीक प्रकार से देखना चाहिए और दायें पैर के पास रोक कर, उस पैर पर शरीर का सारा बोझ डाल देना चाहिए । फिर बायें पैर को पीछे घुमाकर पूरी ताकत से किक् लगाना चाहिए ।



दायें पैर को गेंद से ४ या ६ इंच दूर रखकर पूरा पैर जमीन पर टिका देना चाहिए, पर घुटना थोड़ा झुका हुआ होना चाहिये । जब बायें पैर को

( चित्र ६ )

किक् लगाने का सही तरीका ।

पीछे की ओर घुमाया जाए तो बायें पैर का घुटना गेंद के ऊपर होना चाहिए। पैर की उंगलियों का भाग पीछे और नीचे की ओर होना चाहिये। किक लगाने के बाद बायें पैर की एड़ी ऊपर उठनी चाहिये, और घेरीर का साफ वजन बायें पैर पर डाल देना चाहिए तथा उसे सीधा कर लेना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि विपक्ष का कोई खिलाड़ी पीछे आ रहा हो तो लो-ड्राइव दायें पैर से उछल कर लगानी चाहिए। सदा इस चीज का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद के ठीक बीच में हो किक लगें, जिससे उस पर तेजी से किक लग सके और ज़िधर इच्छा हो गेंद को मारा जा सके।

### ड्रिलयरेंस-थौली

गेंद को किक लगा कर उसे ऊँची उछाल कर काफी दूर पहुँचाने को ड्रिलयरेंस-थौली कहते हैं। यदि विपक्षी खिलाड़ी सामने आ जाये तो गेंद को उसके सिर के ऊपर से इस प्रकार की किक लगा कर गेंद दूर पहुँचाने में बहुत सहायता मिलती है।

इस किक को लगाने के लिए जिस पैर से किक लगानी हो उस पैर का घुटना थोड़ा सा गेंद के पीछे होना चाहिए और घुटने के नीचे का भाग घात की ओर होना चाहिए, जैसा कि चि० ७ में दिखाया गया है। इस तरह पैर करने से गेंद को किक लगाने पर गेंद ऊपर उछलती है। घुटना ठीक गेंद के पीछे होना चाहिये।

जिस पैर से किक लगानी हो वह ठीक गेंद के पीछे होना चाहिये और थोड़ा झुका होना चाहिये, जिससे पैर घुमा कर किक लगाने पर गेंद ऊपर उछले।



( चित्र ७ )

यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो इस तरह किक लगाने पर गेंद ऊँची तो बहुत उछलेगी, ऊँची किक लगाने का तरीका। काफी दूर नहीं पहुँच पायेगी। गेंद जितनी नीची आ रही होगी उतनी ही

दूर जायेगी, क्योंकि पैर को पीछे से आगे घुमाने पर ही ताकत लगती है और पैर को जितना कम घुमाया जायेगा उतनी ही जोर से किक् लगेगी।

इस तरह पीछे से आगे पैर घुमाने के लिए शरीर का संतुलन ठीक रखना आवश्यक है। इसके लिए दोनों हाथ दाईं तरफ करके और कंधों को झटका देना आवश्यक है। संतुलन ठीक होने पर किक् भी काफी शक्ति के साथ लगाई जा सकती है, जैसा कि चित्र नं० ८ में दिखाया गया है। किक् लगाने से पहले थोड़ा आगे बढ़कर, बाएँ पैर के अंगूठे पर खड़े होकर शरीर का संतुलन ठीक रखने पर, किक् लगाने से गेंद बहुत ही दूर तक जाती है।

यदि गेंद बराबर से निकल रही हो तो उसकी ओर फुर्ती से मुड़कर गेंद ठीक पैर के सामने करके किक् लगानी चाहिए।

इस किक् का अभ्यास करने के लिए किसी दिवाल के सामने खड़े होकर उस तरफ इस तरह की किक् लगानी चाहिये। जब गेंद दिवाल में टकरा कर वापिस आये तब फिर लगानी चाहिए और इसी तरह दोनों पैरों से किक् लगाने का अभ्यास करने से इस तरह की किक् लगानी आ जायेगी। जब इसका अभ्यास हो जाये तो किसी दूसरे खिलाड़ी को २० गज के फासले पर खड़ा करके उसकी ओर किक् लगानी चाहिये। जब दूसरा खिलाड़ी गेंद को इसी किक् से वापिस करे तो दुबारा किक् लगानी चाहिए। इस तरह अभ्यास करने पर और धीरे-धीरे दूरी बढ़ाने पर इस किक् का पूरा अभ्यास हो सकता है।



( चित्र ८ )

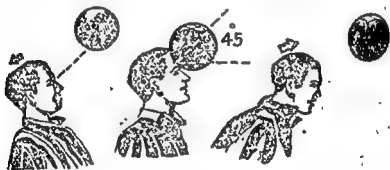
किक् लगाने के बाद बायें तथा दायें पैर की स्थिति।

## हैडिंग

### हैडिंग डिफेन्सिव क्लायरेन्स

हैडिंग, गेंद को सिर से मारने को कहते हैं। यदि गेंद को सिर से टक्कर मारकर काफी दूर पहुँचाना हो या उसे दूर खड़े अपने साथी की ओर फेंकना हो तो सिर की टक्कर से गेंद को उसके पास डिफेंसिव-क्लियरेंस में पहुँचाई जानी चाहिए। इससे गेंद सामने खड़े विपक्षी के सिर के ऊपर निकल जाती है।

इसमें सिर से सिर्फ थूँ ही टक्कर नहीं लगाई जाती बल्कि सिर को पीछे हो जाकर, माथे को गेंद के ठीक सामने लाकर, सिर को इस तरह रखना चाहिये कि गेंद टक्कर खाने पर लगभग ४५ डिग्री का कोण बनाये, जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। टक्कर या तो खड़े होकर लगानी चाहिए



( चित्र ६ )

हैडिंग करने का सही तरीका।

गा ऊँचे उछल कर, जिससे गेंद माथे के ठीक सामने हो। सिर को पीछे हो जाकर टक्कर जोर से लगानी चाहिए और टक्कर लगाने के बाद सिर धीरे की तरफ झुका लेना चाहिए। इससे शरीर का सन्तुलन भी ठीक रहता है और टक्कर भी जोर से लगती है, जिससे गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है।

यदि टक्कर खड़े होकर लगाई जाये तो कमर को पीछे की तरफ झुका कर हाथों को सीने के पास करके शरीर का सन्तुलन ठीक करके, पैर के झुकने के बल सहा होकर टक्कर लगाते समय सारे शरीर को सामान्य काम में लाया जाता है और गेंद बहुत दूर पहुँच जाती है।

यदि गेंद बहुत ऊँची आ रही हो और उस पर सिर से टक्कर लगाने के लिए कई विपक्षी खिलाड़ी कोशिश कर रहे हों तो काफी ऊँचा उछल कर टक्कर लगानी चाहिए।

यदि गेंद काफी ऊँची बहुत दूर से आ रही हो तो तेज दौड़कर और ऊँचा उछलकर सिर से टक्कर मारनी चाहिए, जैसा चित्र नं० १० में दिखाया गया है। इस तरह उछलने के लिए पहले क पैर पर सारे शरीर का वजन डालना चाहिए।

इस टक्कर को सीखने के लिए यह प्रयत्न करना चाहिए कि गेंद को जिस ओर या जिस-जिस खिलाड़ी के पास पहुँचना हो, नहीं पहुँचे। अभ्यास करते समय बिना किसी निशाने के सिर से टक्कर नहीं लगानी चाहिए। सदा किसी चीज को लक्ष्य बनाकर अभ्यास करना चाहिए। गेंद, पीछे और दोनों तरफ गेंद को पहुँचाने के लिए इसका लगातार अभ्यास करना चाहिए।

### हैडिंग डाउनवर्ड्स

— किसी ऊँची गेंद को सिर से टक्कर मार कर उसे नीचा करने को हैडिंग डाउनवर्ड्स कहते हैं। यदि गेंद बहुत ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी गेंद के पास पहुँच गया हो, तो वह आसानी से ऊपर उछल कर गेंद को ऐसी टक्कर मार सकता है कि गेंद दूसरे साथी खिलाड़ी के पास नीची होकर पहुँच जाए और वह आसानी से उसे पैरों से खेल सके। यदि खिलाड़ी गोल एरिया के पास पहुँच जाये और दूसरा साथी खिलाड़ी गेंद को उसके पास ऊँची किक् लगाकर पहुँचाए तो इस प्रकार की टक्कर लगाकर सुगमता से गोल किया जा सकता है।

इस प्रकार गेंद को टक्कर लगाकर उसे नीचा करने के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता है। गेंद को किसी रस्ती से इस तरह सटकाना

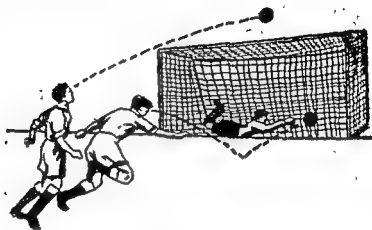


( चित्र १० )

ऊँची गेंद को आने पर हैडिंग करने का तरीका।



चाहिए कि गेंद मिर-से दो फुट ऊँची हो, फिर ऊपर उछल कर दब टक्कर ऐसी मारनी चाहिए कि जिससे गेंद नीचे की तरफ घाए। जब इस



(चित्र ११)

हेडिंग से गोल करनेका तरीका। तनिकमा भी सिर ऊपर करने पर गेंद गोलने ऊपरसे निकल दे अभ्यास हो जाए तो चारों तरफ से दौड़ कर टक्कर लगाने का अभ्यास करना चाहिए। गोल के सामने, गोल एरिया में खड़े होकर, किसी दूसरे खिलाड़ी की ऊँची किफ को हेडिंग-डाउनवर्ड से गोल में पहुँचाने का प्रयत्न करना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

जब गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे मुँह के सामने तक इतना गिरने दिया जाता है कि सिर को पीछे करके आगे टक्कर मारने पर गेंद सिर से नीची हो धीरे टक्कर मारने पर नीचे की ओर ही जाए। इस प्रकार गेंद पर टक्कर मारने पर गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है, जैसा कि चित्र १२ में दिखाया गया है।



(चित्र १२)

हेडिंग से गेंद को नीचा करने दूर पहुँचाने का तरीका।

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी दूर हो तो खिलाड़ी को इस तरह दौड़ना चाहिए कि वह गेंद का केंच ले रहा हो। जब वह गेंद पास पहुँच जाए तो ऊपर उछल कर ही टक्कर मानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १३ में दिखाया जा है।



(चित्र १३)

### बॉल-कंट्रोल अर्थात् गेंद को वश में रखना

फुटबॉल के खेल में यह बहुत आवश्यक है कि खिलाड़ियों को गेंद को वश में रखने के तरीके अच्छी हूँ आने चाहिए।

गेंद को वश में रखने के दो तरीके हैं :—

पहला तरीका, गेंद को बूट के तले से रोक कर वश में रखना और दूसरा गेंद को अपने शरीर से ही रोक कर उसे वश रखना।

ऊँची गेंद को उछल कर हेडिंग करने का तरीका

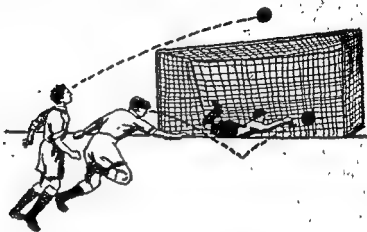
यदि गेंद खिलाड़ी की ओर नीची रही हो तो उस पर पैर रख पैर के नीचे बूट के तले से इस हदवाना चाहिए कि गेंद किसी ओर भी इधर-उधर न निकले। प्रकार गेंद को बूट के नीचे ले के लिए खिलाड़ी को दौड़कर गेंद ने टिप्पा खाया हो, वहाँ पर पैरों की उँगलियाँ ऊपर के एड़ी और तले के बीच के ग से रोकना चाहिए तथा फिर शरीर का भार उसी पैर पर देना चाहिए, जैसा कि चित्र



(चित्र १४)

गेंद को पैर से रोकने का तरीका।

चाहिए कि गेंद सिर से दो फुट ऊँची हो, फिर ऊपर उछल कर उसे टक्कर ऐसी मारनी चाहिए कि जिससे गेंद नीचे की तरफ आए। जब इस



(चित्र ११)

हैटिंग से गोल करने का तरीका। तनिकसा भी सिर ऊपर करने पर गेंद गोल के ऊपर में गिरने का अभ्यास हो जाए तो चारों तरफ से दौड़ कर टक्कर लगाने का अभ्यास करना चाहिए। गोल के सामने, गोल एरिया में खड़े होकर, किसी दूसरे खिलाड़ी की ऊँची किक् को हैटिंग-डाउनवर्ड से गोल में पहुँचाने का प्रयत्न करना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

जब गेंद ऊँची आ रही हो तो उसे मुँह के सामने तक इतना गिरने दिया जाता है कि सिर को पीछे करके आगे टक्कर मारने पर गेंद सिर से नीची हो और टक्कर मारने पर नीचे की ओर ही जाए। इस प्रकार गेंद पर टक्कर मारने पर गेंद काफी दूर पहुँचाई जा सकती है, जैसा कि चित्र १२ में दिखाया गया है।



(चित्र १२)

हैटिंग से गेंद को नीचा करके दूर पहुँचाने का तरीका।

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और खिलाड़ी दूर हो तो खिलाड़ी को इस तरह दौड़ना चाहिए कि वह गेंद को कैच ले रहा हो। जब वह गेंद पास पहुँच जाए तो ऊपर उछल कर ही टक्कर मानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १३ में दिखाया गया है।

**गैल-कन्ट्रोल अर्थात् गेंद को बश में रखना**

फुटबॉल के खेल में यह बहुत आवश्यक है कि खिलाड़ियों को गेंद को बश में रखने के तरीके अच्छी तरह आने चाहिए।

गेंद को बश में रखने के दो तरीके हैं :-

पहला तरीका, गेंद को बूट के तले से रोक कर बश में रखना और दूसरा गेंद को अपने शरीर से ही रोक कर उसे बश में रखना।



(चित्र १३)

यदि गेंद खिलाड़ी की ओर नीची आ रही हो तो उस पर पैर रख कर पैर के नीचे बूट के तले से इस प्रकार दबाना चाहिए कि गेंद किसी ओर भी इधर-उधर न निकले। प्रत्येक प्रकार गेंद को बूट के नीचे लेने के लिए खिलाड़ी को दौड़कर गेंद के ठीक ठीक स्थान पर पहुँचना चाहिए, वहाँ पहुँच कर पैरों की उँगलियाँ ऊपर की ओर और तले के बीच के स्थान से रोकना चाहिए तथा फिर अपने शरीर का भार उसी पैर पर डाल देना चाहिए, जैसा कि चित्र



(चित्र १४)

गेंद को पैर से रोकने का तरीका।

नं० १४ में दिखाया गया है। इस प्रकार गेंद को रोक कर आगे की ओर आसानी से किक् लगाई जा सकती है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद टिप्पा खाने के बाद कहीं पैरों के तले से न निकल जाए। इसलिए गेंद को पैर के नीचे दबाते समय उसे आगे की ओर ले जाना चाहिए। शरीर का सन्तुलन भी ठीक रखना चाहिए। जिस पैर से गेंद को दबाना हो उस पर पहले शरीर का सारा भार नहीं डालना चाहिए। सारा भार दूसरे पैर पर डालना चाहिए फिर धीरे से दूसरे पैर से गेंद को टिप्पा खाने के बाद दबाना चाहिए, जैसा चित्र नं० १५ में दिखाया गया है।



(चित्र १५)

गेंद को बरा में रखने के  
शरीर का संतुलन।

यदि गेंद इतने पास आ जाए कि खिलाड़ी उसके टिप्पा खाने की जगह से आगे बढ़ गया हो तो छूते के तले से उसे आगे की ओर धीरे से दबाना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।



(चित्र १६)

यदि गेंद बहुत ही ऊँची आ रही हो और उसे पैर से न रोक जा सकता हो तो अपने शरीर से रोकना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हाथ गेंद से न छू पाये।

यदि गेंद ने टिप्पा खा लिया

यदि खिलाड़ी गेंद के टिप्पा से आगे बढ़ हो तो उसे रोक कर बरा में करने पर

तो तो दोनों हाथ सीधे करके, चौड़े फैला देने चाहिए। शरीर का भार दोनों पैरों पर बराबर डाल कर, पैरों की उंगलियों पर खड़े हो कर, कूल्हे से ऊपर के भाग को आगे झुका कर, गेंद को छाती के निचले भाग से रोकना चाहिए। गेंद को इस प्रकार रोककर पैरों से बल में रखना चाहिए जैसा कि चित्र नं० १७ में दिखाया गया है।



(चित्र १७)

यदि गेंद टिप्पा न खाए और काफी ऊँची तो उसे ऊपर उछल कर सिर पीछे की ओर करके, छाती के ऊपरी भाग से रोकना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए : दाहिने पैर का घुटना आगे झुका हुआ हो और दोनों हाथ फैले हुए हों। गेंद को इस प्रकार रोकने के बाद उस पर किक मारने के लिए तैयार रहना चाहिए। इस चित्र नं० १८ में दिखाया गया है। खेलते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कमर कमान की तरह पीछे की ओर झुकी हुई हो।

ऊँची तथा तेज गेंद को टिप्पा खाने के बाद छाती के निचले भाग से रोककर बरा में करने का तरीका।



(चित्र १८)

अभ्यास करने के लिए पहले छाती से नीचे के भाग से गेंद को रोकने का अभ्यास करना चाहिए, और उसके बाद छाती के ऊपरी भाग से, क्योंकि छाती के ऊपरी भाग से गेंद रोकना बहुत कठिन होता है। किसी दूसरे खिलाड़ी को दूर डाल करके, उसकी ऊँची किक को इस तरीके से रोक कर, उस पर तुरन्त किक मारने का काफी अभ्यास करना चाहिए।

टिप्पा न खाने पर ऊँची गेंद को रोककर बरा में करने का तरीका।

ऊपर लिखे तरीकों के अभ्यास करने के बाद यह आवश्यक है कि गेंद को साथ लेकर कंसे दौड़ा जाता है और विपक्षी खिलाड़ी सामने आने पर गेंद को उससे किस प्रकार धोखा देकर और उससे बचकर विपक्षी टीम के मैदान में ले जाया जाता है। इस प्रकार विपक्षी से गेंद निकालने को डिवाल्सिंग अर्थात् विपक्षी खिलाड़ी से गेंद को उसकी बगल में धोखा देकर निकालना कहते हैं। विपक्षी से भिड़ कर उससे गेंद को निकालने या छीनने को टंकलिंग कहते हैं।

### विपक्षी खिलाड़ी से भिड़े बिना गेंद निकालना अथवा डिवाल्सिंग

खेल आरम्भ होने के बाद गेंद को विपक्षी के मैदान में गोल की तरफ ले जाना बहुत कठिन होता है। क्योंकि विपक्षी खिलाड़ी इस बात का प्रयत्न करते हैं कि गेंद को किसी न किसी प्रकार छीन लिया जाए, जिससे गोल न हो पाए। यदि खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ियों से गेंद बचा लेने का तरीका आता हो तो गोल आसानी से किया जा सकता है।

आक्रमण करने वाले खिलाड़ी के सामने यदि कोई विपक्षी खिलाड़ी आए तो उसे पहले से ही इस प्रकार खड़ा होना चाहिए जिससे वह सुगमता से गेंद पर कब्जा कर ले सके या अपने साथी खिलाड़ी के पास दे सके। उसे इसके लिए कई तरीके काम में लाने पड़ेंगे तभी वह विपक्षी खिलाड़ी को धोखा दे सकेगा।

गेंद के साथ दौड़ते समय गेंद के पास ही रहना चाहिए, गेंद पर मुकाबला करना चाहिए और पैर गेंद के नजदीक रखने चाहिए। जब विपक्षी खिलाड़ी सामने आए तो शरीर को एक तरफ झुका कर इस तरह खड़ा होना चाहिए कि विपक्षी खिलाड़ी यही समझे कि गेंद पर उसी तरफ कब्जा लगाई जाएगी और वह उस तरफ मुड़ेगा। इस प्रकार उसके शरीर का संतुलन बिगड़ जायेगा और गेंद को उस तरफ न ले जाकर दूसरी तरफ ले जाने से गेंद विपक्षी खिलाड़ी के हाथ न लग पाएगी। जैसा चित्र नं० १६ (अ) और १६ (ब) में दिखाया गया है।

ऐसा करने के लिए खिलाड़ी को चाहिए कि जिस ओर से विपक्षी खिलाड़ी गेंद छीनने आ रहा हो उसी ओर गेंद को एक पैर के ऊपर रखकर

दाईं ओर गेंद को किक लगाने का वहाना करे। जब विपक्षी दाईं ओर हो जाए तो उसी पैर को नीचे रख कर दाईं ओर किक लगाकर गेंद को उस



( चित्र १६ अ )

खिलाड़ी अपने शरीर को दाईं ओर झुका कर विपक्षी का संतुलन बिगाड़ देता है।

गेंद को विपक्षी को धोखा देकर बचाकर निकालने का तरीका।



( चित्र १६ ब )

खिलाड़ी विपक्षी के दाईं ओर से गेंद निकाल ले जाता है।



( चित्र २० अ )

द्वी के सामने आने पर खिलाड़ी दाईं ओर किक लगाने का वहाना करता है।

विपक्षी के आने पर गेंद को पैर से दूसरी दिशा में बचाकर ले जाने का तरीका।



( चित्र २० ब )

जैसे ही विपक्षी बॉर्डर ओर आगे बढ़ता है खिलाड़ी गेंद को दाईं ओर निकाल ले जाता है।



खिलाड़ी से बचा कर, निकाल ले जाए, जैसा चित्र नं० २० (घ) और २० (ग) में दिखाया गया है।

यदि विपक्षी पीछे दौड़ कर पास पहुँच जाए और वह बाईं ओर हो, तो गेंद को दायें पैर की ओर उससे दूर रखना चाहिए, जिससे गेंद और विपक्षी के बीच में उसका शरीर रहे। इस प्रकार भी विपक्षी गेंद को न छीन पायेगा।

यदि गेंद की लेकर तेज दौड़ते हुए सामने विपक्षी खिलाड़ी आ जाए तो दौड़ने की रफ़्तार एकदम कम कर देनी चाहिए और जब वह ठीक सामने आ जाए तो रफ़्तार तेज कर देनी चाहिए।

इसका अभ्यास करने के लिए खेल के मैदान में कई चीज पन्द्रह गज फासले पर रख कर, उनसे बच कर निकलने की कोशिश करनी चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अभ्यास बहुत तेज दौड़ कर ही किया जा क्योंकि फुटबाल के खेल में तेजी से दौड़ना या गेंद को जोर से किफ़ लगा पर ही गोल किया जा सकता है। भारत के खिलाड़ी इस विषय में संसार दूसरे खिलाड़ियों से अच्छे माने जाते हैं।

## गेंद को विपक्षी खिलाड़ी से छीनना अर्थात् टैक्लिंग

विपक्षी खिलाड़ी से गेंद छीनने के लिए दृढ़ निश्चय की आवश्यकता होती है। जिस पैर से गेंद छीननी हो उस पर शरीर का सारा भार होना चाहिये और शरीर का सन्तुलन ठीक रखना चाहिये। कंधों से विपक्षी खिलाड़ी का सन्तुलन बिगाड़ देना चाहिये।

गेंद छीनने के लिये आगे बढ़ने से पहले गेंद को ध्यान से देखना चाहिये और विपक्षी की हरकतों को भी ध्यान से देखना चाहिये। सदा यह अनुमान लगा लेना चाहिये कि विपक्षी धोखा देकर किस तरफ गेंद से जायेगा। गेंद



(चित्र २१)

विपक्षी से भिड़ कर गेंद छीनने के लिए शरीर का सन्तुलन बनाये रखने का तरीका

पास इस तरह बढ़ना चाहिये जिससे गेंद विपक्षी से दूर हो जाये और गेंद के दूर होते ही गेंद को फुर्ती से उससे दूर ले जाना चाहिये, जिससे विपक्षी पीछे रह जाये, जैसा कि चित्र नं० २१ में दिखाया गया है।

यदि गेंद खिलाड़ी विपक्षी पैरों के बीच में फंस गई, जैसा कि चित्र नं० २२ में दिखाया गया है, तो जिस पैर के पास गेंद हो उस पर शरीर का सारा वजन डालना चाहिये और गेंद को ठोकर नहीं खेलना चाहिये बल्कि पैर के भाग से जोर लगाकर गेंद को विपक्षी के पैर से दूर निकाल कर दौड़ पड़ना चाहिये।



( चित्र २२ )

विपक्षी से भिड़ने पर पैर से गेंद निकालने का तरीका।

गेंद को पास करने की कोशिश कर रहे हों, वहाँ गेंद छीनने का प्रयत्न करना चाहिये और गेंद का पास लेने का प्रयत्न करना चाहिये।

## थ्रो-इन

यदि गेंद खेलते समय टच-लाइन को पार कर जाये तो विपक्षी-खिलाड़ी उसी जगह टच-लाइन से बाहर खड़ा होकर, गेंद को दोनों हाथों से पकड़ कर, सिर से ऊपर ले जाकर फील्ड में फेंकता है। इसे थ्रो-इन कहते हैं। थ्रो इन करना भी मैच जीतने में काफी महत्व रखता है। इसलिए पहले इसको समझना और अभ्यास करना आवश्यक है।

थ्रो-इन करने के लिए टच-लाइन से चार-पाँच कदम दूर खड़े होकर गेंद को सिर के पीछे ले जाकर, कमर काफी पीछे झुका कर, ताउत के साथ आगे दो-एक कदम बढ़कर गेंद को जिस तरफ साथी खिलाड़ी हों वहाँ काफी जोर से फेंकना चाहिये। यदि इस प्रकार गेंद को फेंका जाए तो उसे ४५ गज तक फेंका जा सकता है।

गेंद को पकड़ने के लिए दोनों हाथ फैला लेने चाहिये और गेंद के नीचे रखने चाहिये। गेंद फेंकने के निये उंगलियों से ताकत लगानी चाहिये।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि शरीर का सन्तुलन न बिगड़ जाए या टच-लाइन से पैर न छू जाये। नियम के अनुसार टच-लाइन पर झुका जा सकता है। उसे छूने पर विपक्षी खिलाड़ी द्वारा थ्रो-इन करता है। थ्रो-इन करने का तरीका चित्र नं० २३ में दिखाया गया है।



(चित्र २३)

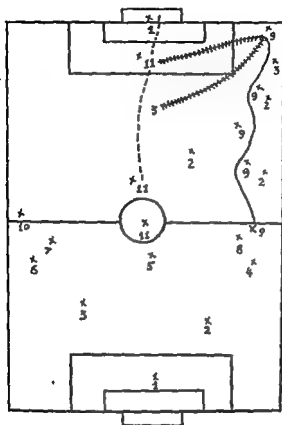
थ्रो-इन करने का सही तरीका।

## खिलाड़ी और उनके खड़े होने के स्थान

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है दोनों टीमों में ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। जिनमें से दोनों तरफ एक-एक गोलकीपर, सेन्टर-फोरवर्ड, इन-साइड-लैफ्ट, आउटसाइड-लैफ्ट, इनसाइड-राइट, आउटसाइड-राइट, सेन्टर-हाफबैक, लैफ्ट-हाफबैक, राइट-हाफबैक, राइट-वैक और फ्लैट-वैक होते हैं।

खेल आरम्भ होने से पहले यह सब खिलाड़ी अपनी-अपनी तरफ खड़े हो

गते हैं। गोलकीपर गोल के सामने खड़ा होता है। दोनों फुल-बैंक पैनल्टी-रिया के पास खड़े होते हैं। उनसे आगे हाफ-वे-लाइन की ओर सेन्टर-हाफ-



(चित्र २४)

खिलाड़ी तथा उनके खड़े होने के स्थान। (१) गोल-कीपर (२) राइट-बैंक (३) लैफ्ट-बैंक (४) राइट-हाफ बैंक (५) सेंटर हाफबैंक (६) लैफ्ट हाफबैंक (७) इनसाइड-लैफ्ट (८) इनसाइड-राइट (९) आउटसाइड-राइट (१०) आउटसाइड-लैफ्ट (११) सेंटर-फोरवर्ड।

बैंक, लैफ्ट-हाफबैंक और राइट-बैंक खड़े होते हैं। उनसे आगे इनसाइड लैफ्ट और आउटसाइड-लैफ्ट खड़े होते हैं। हाफ-वे लाइन के बिल्कुल पास

बीच में सेन्टर-फारवर्ड, दोनों तरफ आउटसाइड-राइट और आउटसाइड-लैफ्ट खड़े होते हैं, जैसा चित्र नं० २४ में दिखाया गया है।

सेन्टर-फारवर्ड, आउटसाइड-लैफ्ट, इनसाइड-लैफ्ट, आउटसाइड-राइट और इनसाइड-राइट आक्रमण करने वाले खिलाड़ी होते हैं, जो विपक्षीं मैदान में जाकर गोल करते हैं।

लैफ्ट-हाफबैक, सेन्टर-हाफबैक, राइट-हाफबैक, लैफ्ट-बैक और राइट बैक अपनी ही तरफ रह कर गेंद को गोल तक पहुँचाने से बचाते हैं। दोनों तरफ के खिलाड़ियों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि गेंद टच-लाइन के पार न चली जाए और गेंद को हाथ से न छुआ जाए। गोलकीपर ही गेंद को हाथ से छू सकता है।

## गोलकीपर

गोलकीपर का काम गेंद को गोल के अन्दर पहुँचाने से बचाना है। मैच में जिस टीम के खिलाड़ी अधिक गोल करेंगे वही टीम जीतती है। गेंद को गोल पोस्टों के और क्रीस बार के बीच में से गुजरने को बचाना। गोलकीपर का काम है। गोल किस तरह बचाया जा सकता है, इसका अभ्यास भी बहुत आवश्यक है। सारी टीम की ज़ुम्मेदारी गोलकीपर पर होती है।

गोलकीपर को गोल के आगे सीधा आराम से खड़ा होना चाहिए। गेंद आने पर जिस तरफ से गेंद आ रही हो उस तरफ मुँह करके खड़ा। कर और दोनों हाथों को अच्छी तरह से काम में लाना चाहिए। गेंद को रोकते समय धीरे-धीरे गेंद के पीछे रख कर और आगे झुक कर कमर के नीचे के हिस्से की तरफ दोनों हाथों से गेंद को रोकना चाहिए। दोनों पैर गेंद के सामने होने चाहिए।

यदि गेंद नीची आ रही हो तो हाथों को गेंद के सामने रखकर घुटनों के बल, नीचे झुक जाना चाहिये। गेंद को हाथ से रोक कर, आगे झुके हुए ही उसे सीने से लगा लेना चाहिये जैसा चित्र नं० २५ में दिखाया गया है।

यदि गेंद छाती के बराबर ऊँची आ रही हो तो कमान की तरह आगे झुक कर उसे पेट से रोक कर, दोनों हाथों से पकड़ लेना चाहिये, जैसा चित्र नं० २६ में दिखाया गया है।



( चित्र २५ )

ते हाथ से रोकने का तरीका—बायाँ पैर झुका होना चाहिये।



( चित्र २६ )

गेंद को दोनों हाथों से रोकने का तरीका—दोनों पैरों की एडियाँ और पंजे खुले होने चाहिये और शरीर आगे झुका हुआ होना चाहिये।



( चित्र २७ )

गेंद को रोक कर छाती से लगा लेना चाहिये।

यदि विपक्षी खिलाड़ी गेंद लेकर गोल की तरफ आ रहा हो तो गेंद के आगे की तरफ गिर जाना चाहिये। गेंद हाथ से उठा लेनी चाहिये। ध्यान रखना चाहिये कि छाती गेंद के सामने हो। हाथ से गेंद उठाकर ती से लगा लेनी चाहिये, जैसा कि चित्र नं० २७ में दिखाया गया है।

गोलकीपर के सामने दो खिलाड़ी खड़े करके उनको एक-एक गेंद देकर गेंदों को गोल में जाने से बचाने का अभ्यास करना चाहिये।

## आक्रमण करने का तरीका

खेल आरम्भ होने से पहले, यदि मान लिया जाय कि 'अ' टीम ने टीस मारा और पहले किक लगाने का फैसला किया है तो 'अ' टीम का सेन्टर-बैक अपने आउटसाइड-राइट की ओर नीची किक लगा कर गेंद को पास

करेगा जो गेंद को रोक कर, वश में करके, गेंद को अपनी दाईं तरफ की विपक्षी के गोल की तरफ ले जायेगा ।

यदि विपक्षी टीम का फुल-बैक गेंद छीनने के लिए सामने आयेगा तो आउटसाइड-राइट गेंद को आगे की ओर किक् लगाने का महाना करे लेकिन दाईं तरफ गेंद को ले जायेगा ।

विपक्षी का सेन्टर-हाफ गेंद को रोकने के लिए आगे बढ़ेगा । आउटसाइड-राइट गेंद को लेकर गोल-लाइन की तरफ बढ़ेगा और इस प्रकार विपक्ष के दो खिलाड़ियों से गेंद को भी बचा लेगा तथा उन्हें अपने-अपने स्थानों से भी हटा देगा ।

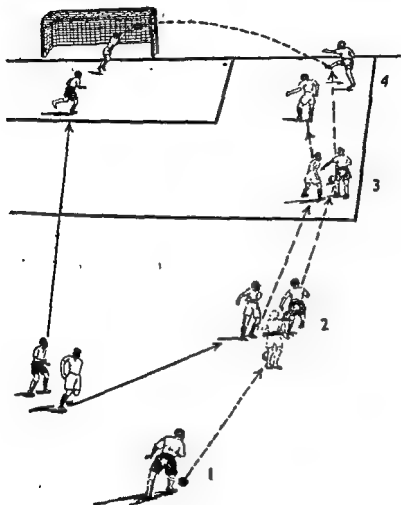
इतने में सेन्टर-फॉरवर्ड भी पैनल्टी-एरिया के पास आगे आ पहुँचेगा और विपक्षी का सेन्टर हाफ भी गेंद छीनने के लिये आउटसाइड-राइट की पीछे दौड़ेगा । गोल-लाइन के निकट पहुँचने पर आउटसाइड-राइट, ऊँची किक् लगा कर अपने सेन्टर-फॉरवर्ड को पास देगा, जो आगे बढ़ कर तिरछे टकराकर लगा कर, गेंद को गोल पोस्टों के और क्रीस बार के बीच में पहुँचा देगा । इसे हैंडिंग-डाउनवर्ड कहते हैं । इस प्रकार गोलकीपर अचम्भे में रहने देगा और गोल हो जायेगा, जैसा कि चित्र नं० २८ में दिखाया गया है ।

## आक्रमण करने का दूसरा तरीका

सेन्टर-फॉरवर्ड आउटवर्ड-राइट को नीची किक् लगा कर, गेंद पास करता है तो वह गेंद को लेकर टच-लाइन के साथ-साथ आगे बढ़ता है और विपक्षी के सेन्टर-हाफ से दाईं ओर मुड़ कर आगे निकल जाता है या उसी पास आने पर अपनी रफ्तार कम कर देता है । और जब वह बिल्कुल पास पहुँच जाता है तो रफ्तार तेज करके आगे निकल जाता है ।

विपक्षी सेन्टर-हाफ, उसका फिर पीछा करता है पर इतनी देर में वरफ्तार तेज करके, गोल-लाइन के पास पहुँच जाता है और ऊँची किक् लगा कर गोल कर देता है । सेन्टर-फॉरवर्ड भी इतने में गोल के आगे पहुँच जाता है जिससे यदि गोलकीपर से गेंद टकरा कर उसकी तरफ आये तो वह गोल कर दे !

इस तरह हमला करने पर, गोलकीपर यही समझेगा कि सेन्टर फॉरवर्ड अपने आउटसाइड-राइट से पास लेकर स्वयं ही किक् लगायेगा। इसलिए



(चित्र २८)

- (१) आउटसाइड-राइट सेन्टर-फॉरवर्ड से पास लेकर आगे बढ़ता है।
- (२) वह विपक्षी सेन्टर-हाफ से गेंद बचाकर आगे निकल जाता है।
- (३) विपक्षी सेन्टर-हाफ भी गेंद छीनने के लिये उस ओर दौड़ता है परवह तेजी से आगे निकल जाता है।
- (४) वह गोल-लाइन के पास पहुँच कर कच्ची बिल्क लगाकर गोल कर देता है।



वह आगे बढ़ेगा पर आउटसाइड-राइट ऊँची किर्क लगा कर गोल के  
में गेंद पहुँचा देगा। अतः तेज रफ्तार के कारण वह आगे की तरफ गिर पा  
जैसा कि चित्र नं० २६ में दिखाया गया है।

इन हमलों से बचने के लिए यदि गेंद को ठीक प्रकार से टैकल  
जाये और हमलावर खिलाड़ियों से गेंद छीन ली जाये तो गोल बचाया  
सकता है।

## नियम

### १. खेल का मैदान

खेल के मैदान की लम्बाई-चौड़ाई जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया  
है, उस तरह की होगी।

खेल के मैदान की लम्बाई १०० गज से कम और १३० गज से अधिक  
नहीं होगी। इसकी चौड़ाई ५० गज से कम और १०० गज से अधिक  
होगी। चौड़ाई-लम्बाई से अधिक नहीं होगी।

खेल के मैदान में ५ इंच चौड़ी रेखायें खींची जायेंगी। लम्बाई  
रेखाओं को टच-लाइन कहा जायेगा और चौड़ाई की लाइनों को गो  
लाइन कहा जायेगा। पाँच फुट लम्बे डंडों पर भँडे लगाए जायेंगे जिन  
ऊपर का सिरा गोल होगा। यह भँडे चारों कोनों पर और हाफ-वे ला  
के दोनों ओर गाड़े जायेंगे। हाफ-वे लाइन के दोनों ओर जो भँडे गाड़े जायें  
वह टच-लाइन से कम से कम एक गज की दूरी पर होंगे। हाफ-वे ला  
ठीक बीच में खींची जायेगी। मैदान के बीचोंबीच २० गज व्यास का ए  
वृत्त खींचा जाएगा।

### गोल-एरिया

दोनों तरफ गोल लाइन के बीचोंबीच ८ गज दूरी पर दो गोल-पोस्ट गा  
जायेंगे। इनके दोनों ओर ६ गज फासला छोड़कर एक-एक समकोण ला  
खींची जायेगी और गोल लाइन से ६ गज के फासले पर एक समानान्तर रेखा

खींच कर इन दोनों लाइनों को मिला दिया जाएगा। इसके अन्दर के स्थान को गोल-एरिया कहा जायेगा।

## पैनेल्टी-एरिया तथा पैनेल्टी-आर्क

गोल-लाइन पर गोल-पोस्टों के १८ गज फासले पर दोनों तरफ दो समकोण रेखाएँ १८ गज लम्बी खींची जायेगी और उनकी आपस में एक गोल-लाइन के समानान्तर रेखा खींच कर मिला दिया जायेगा। गोल-लाइनों के बीचोंबीच से १२ गज की दूरी पर केन्द्र मान कर १० गज अर्धव्यास का एक वृत्त खींचा जायेगा, जो समानान्तर लाइन को काटेगा।

## कौर्नर एरिया

चारों कोनों पर एक गज के अर्धव्यास के चौथाई वृत्त खींचे जायेंगे।

## गोल

गोल-लाइन के बीचोंबीच २ सीधे-गोल पोस्ट एक-दूसरे से ८ गज की दूरी पर गाड़े जायेंगे। गोल पोस्टों की जमीन से ८ फुट ऊँचाई होगी। उन पर एक क्रीस-बार लगा दिया जायेगा। क्रीस-बार की लकड़ी की मोटाई, लम्बाई और चौड़ाई ५ इंच से अधिक नहीं होगी।

गोल पोस्टों और क्रीस बार के पीछे जाल लगाया जा सकता है परन्तु वह मजबूत होना चाहिये।

## गेंद

गेंद गोल होगी और उसके ऊपर का खोल नर्म चमड़े का होगा, जिससे फी सिलाई को चोट लगने का भय न रहे। गेंद की मोटाई कम-से-कम २७ इंच और अधिक से अधिक २६ इंच होगी। इसका वजन कम से कम १४ औंस और अधिक से अधिक १६ औंस होगा।

## १. खिलाड़ियों की संख्या

खेल दो टीमों के बीच खेला जायेगा। प्रत्येक टीम में ११ खिलाड़ी होंगे,

जिनमें एक गोलकीपर होगा। रेफ्री की अनुमति से यदि गोलकीपर की व किसी दूसरे खिलाड़ी को गोलकीपर बनाना हो तो बनाया जा सकेगा। खिन केवल तभी बदले जायेंगे जब कोई खिलाड़ी जस्मी हो गया हो।

यदि कोई टीम गोलकीपर को या किसी खिलाड़ी को रेफ्री की अनु के बिना ही बदलेगी तो गोलकीपर की जगह जिस खिलाड़ी को बदला हो, उसके गेंद रोकने पर पैंनेल्टी-किक् दे दी जायगी और दूसरा खिलाड़ी बदला गया हो, उसे सजा दी जा सकेगी।

यदि कोई खिलाड़ी खेल के दौरान में मैदान से बाहर चला जायेगा जब तक खेल समाप्त न हो जाएगा वह उसमें भाग न ले सकेगा।

#### ४. खिलाड़ियों के लिए आवश्यक वस्तुएं

कोई खिलाड़ी कोई ऐसी वस्तु नहीं पहन सकेगा जिससे किसी खिलाड़ी को चोट लगने का डर हो। बूट के तले पर लगे गुटके या तो चमड़े के होने चाहियें या मुलायम रबर के। गुटके आधे इंच से अधिक नहीं होने चाहिए और उनके सिरे गोल किए हुए होने चाहियें। यदि बूट के लिये नियमानुसार नहीं होंगे तो उन्हें पहन कर नहीं खेला जायेगा। तले धातु की कोई चीज नहीं लगाई जायेगी।

#### सजा

इस नियम को तोड़ने पर रेफ्री खिलाड़ी को खेल के मैदान से बा निकाल सकता है और वापिस आने पर, जब रेफ्री को इस बात सन्तोष हो जाये कि खिलाड़ी ने नियमानुसार बूट पहन रखे हैं, वह उसे में भाग लेने की अनुमति दे देगा। खिलाड़ी को खेल में दुबारा भाग लेने अनुमति तभी दी जायगी जब गेंद खेल में न हो अथवा कोई गोल हो गया या थो हो गई हो।

#### ५. रेफ्री (खेलपंच)

प्रत्येक मैच के लिए एक रेफ्री नियुक्त किया जायेगा। उसके निम्नलिखित कर्तव्य होंगे :—

(१) रेफ्री को नियमों का पालन करवाना होगा और जिस बात पर कोई विवाद होगा उसका निर्णय करना पड़ेगा। उसका निर्णय अन्तिम होगा। खेल आरम्भ होने से अन्त तक उसका निर्णय माना जायेगा। ऐसी दशा में, जब कि किसी खिलाड़ी को सजा देने पर-उससे उसकी टीम को लाभ पहुँचता होगा तो वह ऐसे निर्णय नहीं देगा।

(२) खेल में जितने गोल हुए होंगे वह उनको लिखेगा और समय का ध्यान रखेगा। उसका कर्तव्य होगा कि खेल को पूरे समय तक चालू रखे। यदि कुछ समय किसी दुर्घटना के होने के कारण अथवा और किसी कारण से बरबाद हुआ हो तो वह खेल को उतने ही समय के लिये और चालू रखेगा।

(३) यदि वह यह आवश्यक समझेगा कि दर्शकों के दखल देने के कारण और किसी दूसरे कारण से खेल बन्द करना ही ठीक है तो उसे अधिकार कि वह खेल को मुल्तवी कर सकता है। उसको इस तरह खेल मुल्तवी करने र फुटबॉल एसोसिएशन को इस बात की सूचना देनी पड़ेगी। यदि वह डाक इस सूचना को वहाँ भेजेगा तो उसे भी ठीक माना जायेगा।

(४) उसकी अनुमति के बिना कोई भी दूसरा व्यक्ति लाइनमैन को छोड़ कर खेल के मैदान के अन्दर नहीं आ सकेगा।

(५) जिस समय रेफ्री खेल के मैदान के अन्दर आ जायेगा, उस समय लेकर अन्त तक उसका यह कर्तव्य होगा कि यदि कोई खिलाड़ी किसी नेपम को तोड़े अथवा बुरा व्यवहार करे तो उसे पहले चेतावनी दे दे। यदि चेतावनी देने के बाद भी वह खिलाड़ी न माने तो उसे खेल के मैदान से बाहर निकाल दे और मुल्तवी कर दे। उसका यह कर्तव्य होगा कि वह इस बात की सूचना दो दिन के अन्दर 'फुटबॉल एसोसिएशन' के पास डाक से भेज दे।

(६) यदि कोई खिलाड़ी उसकी राय में सख्त जख्मी हुआ हो तो वह खेल बन्द कर देगा और उसे खेल के मैदान से हटाकर दुबारा खेल आरम्भ कर देगा। यदि कोई खिलाड़ी साधारण मामूली तौर पर जख्मी हुआ हो, तो खेल को तब तक बन्द नहीं किया जाएगा जब तक कि कोई कोर्नर या गोल नहीं

हो जाता। यदि कोई खिलाड़ी टच-लाइन या गोल-लाइन पर किसी से दख करने जायेगा, तो उसे खेल के मैदान से बाहर समझा जाएगा।

(७) यदि किसी खिलाड़ी ने कोई बहुत बड़ी गलती की होगी, तो रेफ्री को अधिकार होगा कि यदि वह ठीक समझे तो उस खिलाड़ी को खेल में भाग नहीं लेने देगा।

(८) यदि किसी कारण खेल बन्द कर दिया गया हो तो रेफ्री इशाए करके खेल को दुबारा शुरू करवायेगा।

## ६. लाइनमैन

दो लाइनमैन नियुक्त किए जायेंगे। इनका कर्तव्य होगा (यदि रेफ्री इस बात का निर्णय करे) कि ये बतायें कि गेंद कब खेल में नहीं है और कौन-सी टीम को कोर्नर-किक, गोल-किक या थ्रो-इन करने का अधिकार है। उनका यह भी कर्तव्य होगा कि नियमों का पालन करवाने में रेफ्री की मदद करें। यदि कोई लाइनमैन ठीक प्रकार से काम नहीं करेगा तो रेफ्री को अधिकार है कि उसे हटा कर, उसकी जगह दूसरा लाइनमैन नियुक्त कर ले। इस दशा में रेफ्री को फुटबॉल एसोसिएशन को सूचना देनी होगी। जिस बलब के मैदान में खेला खेला जा रहा होगा उस बलब को लाइनमैन को झण्डे अपने पास से देने होंगे।

## ७. खेल का समय

खेल दो बार पैंतालीस-पैंतालीस मिनट तक खेला जाएगा और बीच में ५ मिनट का मध्यान्तर होगा। यदि किसी कारण समय बरबाद हुआ हो तो रेफ्री खेल को उतने समय के लिये और बढ़ा देगा। यदि कोई पेंनेल्टी-किक देनी हो और खेल का समय समाप्त हो गया हो तो रेफ्री को पेंनेल्टी-किक देने तक काम चालू रखना होगा।

## ८. खेल आरम्भ कैसे होगा ?

(१) खेल शुरू होने से पहले जिस तरफ टीम खेलना चाहे या पहले किफ सगाना चाहे इस बात का निर्णय टॉस से होगा। टॉस जीतने वाली टीम को

हक होगा कि वह इस बात जा निर्णय करे कि पहले उसका खिलाड़ी किक लगायेगा या अपनी इच्छानुसार मैदान के जिस तरफ से खेलना चाहे खेले ।

रेफ्री के संकेत देने के बाद, जिस टीम के खिलाड़ी को पहले किक लगानी होगी उसका खिलाड़ी सर्कल में गेंद को रखकर विपक्षी के मैदान में किक लगायेगा । उस समय और खिलाड़ी गेंद से कम से कम दस गज दूर खड़े रहने चाहिये और जब तक गेंद सर्कल से बाहर न आ जाए सबको वहीं खड़ा रहना चाहिये । किक लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को तब तक दुबारा किक नहीं करेगा जब तक कि दूसरा कोई खिलाड़ी उस पर किक न लगा ले ।

(२) गोल हो जाने के बाद, जिस टीम पर गोल हो गया हो उसका, खिलाड़ी ऊपर लिखे ढंग के अनुसार किक लगाएगा और खेल आरम्भ हो जाएगा ।

(३) मध्यान्तर के बाद दोनों टीमों अपनी-अपनी जगह पलट लेंगी और जिस टीम के खिलाड़ी ने खेल आरम्भ होने से पहले, पहली किक लगाई थी उसका विपक्षी खिलाड़ी पहले-पहल किक लगा कर खेल दुबारा आरम्भ करेगा ।

इस नियम को तोड़ने पर किक दुबारा लगाई जाएगी । यदि किक लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरे खिलाड़ी के किक लगाने अथवा छूने से पहले दुबारा किक लगायेगा तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी जिस जगह नियम तोड़ा गया हो, उसी जगह खड़ा होकर किक लगायेगा । पहली किक लगाने के बाद सीधा गोल नहीं किया जायेगा ।

(४) यदि किसी कारणवश वहां खेल मुलतवी कर दिया गया हो और फिर शुरू किया जा रहा हो और गेंद मुलतवी करने से टचलाइन या गोल-लाइन पार न कर गई हो, तो रेफ्री गेंद को उस जगह डाल देगा जहाँ वह खेल मुलतवी करने से पहले थी और गेंद जमीन छूते ही खेल में सम्मिली जायेगी । यदि रेफ्री गेंद को जमीन पर डाले और उससे पहले कोई दूसरा खिलाड़ी उसको छू ले तो रेफ्री गेंद को दुबारा उसी जगह डालेगा । कोई खिलाड़ी उस गेंद को तब तक नहीं छू पायेगा जब तक कि गेंद जमीन को न छू ले ।

## ६. गेंद खेल में और खेल के बाहर-

निम्नलिखित परिस्थितियों में गेंद को खेल के बाहर समझा जायेगा :-

(१) यदि गेंद टच लाइन या गोल लाइन को पूरी तरह से पार बाहर चली गई हो, चाहे गेंद नीची गई हो या ऊँची, प्रत्येक अवस्था में बाहर ही समझा जायेगा ।

(२) जब खेल को रेफ्री ने मुलतवी कर दिया हो तो निम्नलिखित स्थितियों में गेंद को खेल में ही समझा जायेगा :—खेल शुरू होने से सम होने तक गेंद को खेल में ही समझा जाएगा ।

(१) यदि गोल-पोस्ट, क्रॉस-बार या कॉर्नर-फ्लैग से टकरा कर मैदान बापिस आ जाए तब भी गेंद को खेल में समझा जाएगा ।

(२) यदि गेंद रेफ्री या लाइनमैन से टकराकर खेल के मैदान में जाए तब भी गेंद को खेल में समझा जाएगा ।

(३) यदि किसी नियम को तोड़ा गया हो और उसका निर्णय रेफ्री दिया हो, तब भी गेंद खेल में मानी जाएगी ।

## १०. स्कोर करने का तरीका

जैसा कि इन नियमों में दिया गया है, उसको छोड़कर यदि गेंद बिजिलाड़ी के किक् लगाने पर गोल लाइन पर दोनों गोल पोस्टों के और बार के बीच में होकर गोल लाइन पार कर जाती है तो गोल हो जाएगा गेंद को यदि बिपक्षी बिजिलाड़ी हाथ से गोल में फेंकेगा तो गोल नहीं माना जाएगा । यदि कोई बिपक्षी बिजिलाड़ी गेंद को साथ ले जाकर गोल में पहुँचा तब भी गोल नहीं माना जाएगा । यदि किसी कारण से गोल पोस्ट गिर और गेंद उस जगह गोल को पार करती है, जहाँ यदि गोलपोस्ट लगा होता तो रेफ्री के मतानुसार गोल के अन्दर गेंद पहुँचती तो वह गोल माना जायेगा ।

जिस टीम ने अधिक गोल किए होंगे वही टीम मैच जीतेगी । यदि दोनों बराबर गोल किए होंगे तो खेल हार-जीत का फैसला हुए बिना समाप्त जाएगा, जिसे ड्रौ कहते हैं ।







## ११. ऑफ साइड

यदि विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी गोल लाइन की ओर गेंद से पहले पहुँच जाएगा तो उसे ऑफसाइड कहा जाएगा ।

(१) यदि वह अपनी हाफ-वे लाइन के अन्दर होगा तो उसे ऑफसाइड नहीं माना जाएगा ।

(२) यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम के दो खिलाड़ी उससे आगे अपनी गोल-लाइन की तरफ होंगे, तब भी उसे ऑफसाइड नहीं माना जाएगा ।

(३) यदि अन्तिम बार गेंद को विपक्षी टीम के खिलाड़ी ने छूआ हो तब भी ऑफ साइड नहीं माना जायेगा ।

(४) यदि गोल-किक्, कोर्नर-किक् या थ्रो इन के बाद खिलाड़ी ने गेंद से लेकर किक लगाई हो तब भी ऑफ-साइड नहीं माना जायेगा ।

## सजा

इस नियम को तोड़ने पर विपक्षी टीम के खिलाड़ी को उस जगह से, जहाँ यह नियम तोड़ा गया हो फ्री किक लगाने का अधिकार होगा ।

रेफ्री ऐसे खिलाड़ी को जो कि ऑफसाइड हो गया हो, सजा नहीं देगा, जब तक उसके विचार में वह खेल में बाधा न पहुँचा रहा हो या विपक्षी खिलाड़ी के लिए अड़चन न बन रहा हो और ऑफ-साइड होकर कोई लाभ न उठा रहा हो ।

## १२. फाउल और अशिष्ट व्यवहार

यदि कोई खिलाड़ी निम्नलिखित नी गलतियाँ जान-बूझकर करेगा तो उसे फाउल माना जायेगा :—

(१) यदि किसी विपक्षी खिलाड़ी को किक लगाये अथवा किक लगाने का प्रयत्न करे ।

(२) किसी खिलाड़ी को अड़ंगा लगाकर गिराने का प्रयत्न करे या पीछे से उसकी टाँग पर अपनी टाँग मारे ।

(३) विपक्षी के ऊपर कूदे ।

(४) विपक्षी पर गुस्से से खतरनाक तरीके से आक्रमण करे या धक्का दे ।

(५) विपक्षी को पीछे से धक्का देकर गिराये । यदि यह (विपक्षी खिलाड़ी) खेल में बाधा पहुँचा रहा हो तो उसे फ़ाउल नहीं कहा जायेगा ।

(६) किसी विपक्षी को मारने या पीटने का प्रयत्न करे ।

(७) किसी विपक्षी खिलाड़ी का हाथ पकड़कर रोक ले ।

(८) किसी विपक्षी खिलाड़ी को हाथ से धक्का दे दे ।

(९) गेंद को हाथ से फेंके या उछाले । गोलकीपर को यह अधिकार है कि वह हाथ से गेंद रोक सकता है और फेंक सकता है ।

जो ऊपर लिखे तरीकों से नियम को तोड़ेगा तो विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि जिस स्थान पर नियम भंग किया गया हो, उस स्थान से फ्री-किक लगाये ।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी जान-बूझकर यह नियम पेनल्टी-एरिया के अन्दर तोड़े तो उसे पेनल्टी-किक् देकर सजा दी जाएगी ।

यदि पेनल्टी-एरिया के अन्दर यह नियम भंग किए गए हों, तो पेनल्टी-किक् दे दी जायेगी और इस बात पर ध्यान नहीं दिया जायेगा कि गेंद पेनल्टी-एरिया के किस हिस्से में थी ।

२. यदि कोई खिलाड़ी नीचे लिखी ५ गलतियाँ करेगा तो उसके विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि जिस स्थान पर नियम का तोड़ा गया हो उसी स्थान पर फ्री-किक लगाये ।

(१) यदि गेंद गोलकीपर के पास हो और आक्रमण करने वाला इस तरह किक् लगाने का प्रयत्न करे, जो कि रेफ्री खतरनाक समझे ।

(२) यदि कोई खिलाड़ी कंधे से धक्का दे और गेंद उस खिलाड़ी से काफी दूर हो ।

(३) यदि कोई खिलाड़ी जिसके पास गेंद न हो, विपक्षी के किसी खिलाड़ी के सामने खड़े होकर या और किसी दूसरी तरह उसका रास्ता रोके या उसके रास्ते में अड़चन डाले ।

(४) गोलकीपर के ऊपर हमला करे या उसे धक्का दे ।

(अ) यदि गोलकीपर के हाथ में गेंद हो तो ऐसा किया जा सकता है ।

(ब) या गोलकीपर किसी विपक्षी खिलाड़ी के रास्ते में अड़चन डाल रहा हो ।

(स) गोलकीपर गोल एरिया से बाहर निकल आया हो ।

(५) यदि गोलकीपर गेंद को हाथ में लेकर चार कदम से अधिक आगे बढ़ जाता है और गेंद को जमीन पर टिप्पा नहीं खिलाता है तो विपक्षी टीम को उस स्थान से, जहाँ पर नियम को तोड़ा गया हो, फ्री इन्डाइरेक्ट-किक् लगाने का अधिकार होगा ।

३. खिलाड़ी को किन बातों पर चेतावनी दी जायेगी ?

(१) यदि वह खेल आरम्भ होने के बाद टीम में सम्मिलित हो और खेल शुरू के बिना, रेफ्री की अनुमति के बिना खेलना आरम्भ कर दे । चेतावनी देने के लिए यदि खेल बन्द कर दिया गया हो तो रेफ्री गेंद को उस स्थान पर डालेगा जहाँ पर नियम को तोड़ा गया हो । यदि खिलाड़ी ने कोई बड़ी गलती की होगी तो नियमानुसार उसे दण्ड दिया जाएगा, जिनको उसने तोड़ा हो ।

(२) यदि कोई खिलाड़ी बार-बार नियमों को तोड़ेगा ।

(६) यदि कोई खिलाड़ी रेफ्री के निर्णय को नहीं मानेगा ।

(४) यदि उसका वर्तन ठीक न होगा ।

इन तीन गलतियों के करने पर विपक्षी खिलाड़ी को उस जगह से, जहाँ वह गलतियाँ की गई हों, इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाने का हक होगा ।

४. खिलाड़ी को खेल के मैदान से बाहर निकाल दिया जायगा, यदि—

(अ) उसने कोई बहुत बड़ी गलती की हो अथवा गाली-गलौज की हो या रेफ्री की राय में उसने फाउल खेल खेला हो ।

(ब) चेतावनी देने के बाद भी यदि कोई खिलाड़ी गलतियाँ करेगा ।

यदि किसी खिलाड़ी को मैदान से बाहर निकालने के कारण खेल रोक-

दिया गया हो तो जहाँ नियम, तोड़ा गया, या उस जगह विपक्षी खिलाड़ी इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाकर खेल शुरू करेगा। . . .

यदि खिलाड़ी के पास गेंद न हो और वह दूसरे खिलाड़ी को धकेलने में अड़चन डाले या विपक्षी खिलाड़ी और गेंद के बीच में आ जाये और उसे लिए अड़चन बन जाए, तो रेफी किक् लगाने को कहेगा।

गोलकीपर या फुल-बैक (अथवा और कोई दूसरा खिलाड़ी) गेंद को विपक्षी फॉरवर्ड खिलाड़ी के रास्ते के आगे नहीं आने दिया जाएगा। टच-लाइन पर भी विपक्षी खिलाड़ी के आगे दूसरी टीम के खिलाड़ी को नहीं आने दिया जाएगा। भविष्य में जिस खिलाड़ी के पास गेंद होगी और उसे किक् लगाना चाहेगा तो कोई भी विपक्षी उसके रास्ते के सामने नहीं आने दिया जाएगा। यदि कोई खिलाड़ी इस नियम को तोड़ेगा तो विपक्षी खिलाड़ी को उसी स्थान से इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाने का अधिकार होगा। इस नए नियम को इसलिए बनाया गया है कि रेफी के काम में आसानी हो।

### १३. फ्री-किक्

फ्री-किक् दो प्रकार की होती हैं, डाइरेक्ट और इन्डाइरेक्ट। डाइरेक्ट किक् उस किक् को कहते हैं जिसके लगाने पर जिस टीम के खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा हो गोल हो सकता है। इन्डाइरेक्ट-किक् उस किक् को कहते हैं जिसमें दूसरे खिलाड़ी को गेंद पास की जाती है और जब तक दूसरा खिलाड़ी उस पर किक् न लगाए गोल न हो सके।

जब डाइरेक्ट या इन्डाइरेक्ट फ्री-किक् लगाई जा रही हो तो विपक्षी टीम का कोई भी खिलाड़ी तब तक गेंद से दस गज की दूरी पर ही रहेगा, जब तक कि वह अपने गोल-साइन में गोलपोस्टों के बीच न खड़ा हो। यदि विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी किक् लगाने से पहले, दस गज कम दूरी पर खड़ा होगा, रेफी खेल को तब तक रोक देगा जब तक वह खिलाड़ी वहाँ से न हट जाए। गेंद जब तक २७ या २८ इंच तक नहीं लुढ़केगी खेल में नहीं सामर्थ्य लाएगी। किक् लगाने से पहले गेंद को एक जगह स्थिर रखना पड़ेगा और

किक् लगाने वाला खिलाड़ी गेंद को तब तक दुवारा नहीं खेलेगा जब तक गेंद दूसरा खिलाड़ी उसे छू न ले। यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम के पैनल्टी एरिया में उसके किसी खिलाड़ी को फ्री-किक् लगाने को कहा जाएगा तो गोल कीपर गेंद को हाथ से रोक कर किक् नहीं लगाएगा। गेंद को पैर से रोक कर ही किक् लगाई जायेगी, जिससे गेंद पैनल्टी एरिया से बाहर चली जाए। यदि इस नियम को तोड़ा जाएगा तो किक् दुवारा लगाई जाएगी।

### सजा

यदि किक् करने वाला खिलाड़ी किक् लगाने के बाद दुवारा किक् लगाएगा और गेंद को किसी दूसरे खिलाड़ी ने न छुआ हो तो विपक्षी खिलाड़ी उसी स्थान से, जहाँ पर यह नियम तोड़ा गया हो इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगाने का अधिकार होगा।

#### ४. पैनल्टी-किक्

पैनल्टी के निशान से पैनल्टी की किक् लगाई जाएगी और उस समय किक् लगाने वाले खिलाड़ी और विपक्षी टीम के गोलकीपर को छोड़ कर सभी सब खिलाड़ी पैनल्टी-एरिया से बाहर खड़े होंगे। गोलकीपर अपनी गोल-गार्ड पर सीधा खड़ा होगा और वह तब तक खड़ा रहेगा जब तक किक् न लगाई गई हो। जिस खिलाड़ी की ओर किक् लगाई जायेगी वह उसे गोल की तरफ किक् लगाएगा। और जब तक गेंद को कोई दूसरा खिलाड़ी न छू ले उस पर दुवारा किक् न लगाएगा। यदि गेंद को किक् लगाने पर गेंद ने एक चक्कर भी लगा लिया होगा तो गेंद खेल में सम्भली जाएगी और उससे गोल किया जा सकता है। यदि गेंद गोल में जाने से पहले गोल कीपर से टकरा कर गोल में चली जाए तब भी गोल माना जाएगा। यदि पैनल्टी-किक् लगाने के लिए समय न रहा हो तो खेल को उतनी देर तक आगे बढ़ा दिया जाएगा, जितनी देर तक कि पैनल्टी-किक् न लगाई जाए।

### सजा

१. यदि बचाव करने वाली टीम नियम को तोड़ेगी और गोल नहीं हुआ हो तो किक् दुवारा लगाई जाएगी।

२. यदि आक्रमण करने वाली टीम के किक् लगाने वाले खिलाड़ी छोड़ कर किसी दूसरे खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा होगा और गोल हो तो किक् दुबारा लगाई जाएगी।

३. यदि किक् लगाने वाले खिलाड़ी ने नियम को तोड़ा हो तो किक् खिलाड़ी उस जगह से जहाँ नियम को तोड़ा गया है इनडायरेक्ट फ्री लगाएगा।

### १५. थ्रो-इन

यदि गेंद टच-लाइन को पार कर जाए चाहे, नीची गेंद हो या ऊंची। आक्रमण करने वाली टीम ने किक् लगाई हो, तो प्रतिरक्षा करने वाली या कोई खिलाड़ी उस जगह पर खड़ा हो कर, जहाँ गेंद टच लाइन पार गई हो, जिस ओर चाहे गेंद को हाथ से उठा कर मैदान के अन्दर कैंद गेंद फेंकने से पहले थ्रो-इन करने वाला खिलाड़ी टच-लाइन के बाहर इस प्रकार खड़ा होगा कि उसका मुख मैदान की ओर होना और दोनों पैर या तो लाइन पर होंगे या उसके बाहर होंगे। गेंद को दोनों हाथों से सिर के ऊपर उठा कर फेंका जाएगा। थ्रो-इन करने के बाद गेंद खेल में हो जाएगी, पर इन करने वाला खिलाड़ी उस पर तब तक किक् नहीं लगाएगा जब कि किसी दूसरे खिलाड़ी ने गेंद को छू न लिया हो। थ्रो-इन करने के सीधा गोल नहीं किया जाएगा।

### सजा

१. यदि थ्रो-इन ठीक प्रकार से नहीं की जाएगी तो विपक्षी टीम खिलाड़ी दुबारा थ्रो इन करेगा।

२. यदि थ्रो-इन करने वाला खिलाड़ी गेंद को दूसरे खिलाड़ी के खेल पहले किक् नगायेगा तो उसी जगह से जहाँ इस नियम को तोड़ा गया विपक्षी खिलाड़ी इनडायरेक्ट फ्री-किक सगाएगा।

## ६. गोल-किक्

यदि हमला करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी किक् लगाए और गेंद गेहूं की हो या नीची हो, गोल पोस्टों के बीच के भाग को छोड़ कर गोल लाइन को पार कर जाएगी तो प्रतिरक्षा करने वाली टीम का खिलाड़ी, जिस स्थान पर गेंद गोल लाइन को पार कर गई हो, उस स्थान पर खड़े होकर इस तरह गोल किक् लगाएगा कि गेंद पैनल्टी-एरिया को पार कर जाए। जिसकीपर इस किक् को नहीं लेगा और न ही हाथ में लेकर उस पर किक् लगाएगा। यदि किक् करने पर गेंद पैनल्टी-एरिया के बाहर नहीं जाएगी तो द्वारा किक् लगाई जाएगी। किक् लगाने वाला खिलाड़ी तब तक किक् लगाएगा जब तक कोई दूसरा खिलाड़ी उस पर किक् न लगा ले। गोल-किक् से सीधा गोल नहीं किया जाएगा। किक् लगाने समय जिस पक्ष की टीम का खिलाड़ी किक् लगा रहा हो उसकी विपक्षी टीम के सब खिलाड़ी पैनल्टी-एरिया के बाहर खड़े होंगे।

## सजा

यदि किक् लगाने पर गेंद पैनल्टी एरिया के बाहर चली जाए और किक् लगाने वाला खिलाड़ी दुबारा किक् लगाए या दुबारा किक् लगाने से पहले किसी दूसरे खिलाड़ी ने गेंद पर किक् न लगाई हो, तो जिस स्थान पर नियम तोड़ गया है उस स्थान से विपक्षी टीम के खिलाड़ी को इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगाने का अधिकार होगा।

## ७. कौर्नर किक्

यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल-पोस्टों के बीच स्थान को छोड़ कर, गेंद को किक् लगकर गोल-लाइन के पार पहुँचा दे तो आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी कौर्नर के चौथाई वृत्त में केंद्र के पास खड़ा होकर किक् लगाएगा। इसे कौर्नर-किक् कहा जाएगा। इस किक् को लेकर सीधा गोल किया जा सकेगा। विपक्षी टीम के खिलाड़ी कौर्नर-किक् लगाने से पहले गेंद से कम से कम १० गज की दूरी पर खड़े हो



जायेंगे और तब तक वहाँ खड़े रहेंगे जब तक गेंद एक पूरा चक्कर न कर ले अथवा २८ इंच तक लुढ़क जाये और गेंद खेल में न आ जाए। किक् करने वाला खिलाड़ी भी गेंद को दुबारा तब तक किक् नहीं लगायेगा जब तक दूसरा खिलाड़ी उसे न खेल ले।

### सजा

इस नियम को तोड़ने पर, जिस जगह नियम तोड़ा गया हो उस स्थान विपक्षी इनडायरेक्ट फ्री-किक् लगायेगा।

---

हौकी



# हौकी

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

कुछ विशेषज्ञों का मत है कि हौकी का खेल सर्वप्रथम लगभग १०० वर्षों  
फ्रांस में खेला जाता था। फ्रेंच भाषा में होकेट (Hoquet) एक गडरिये  
लकड़ी को कहते हैं जो नीचे की ओर से मुड़ी हुई होती है। आधुनिक  
गिटिक की बनावट भी इसी प्रकार की होती है। इस प्रकार से इस खेल  
नाम भी होकेट और तत्पश्चात् बिगड़ कर हौकी पड़ा।  
इसके विपरीत कुछ विशेषज्ञों का मत है कि हौकी का खेल सर्वप्रथम  
स में खेला गया, परन्तु यह खेल आधुनिक खेल से पूर्णरूप से भिन्न था।  
कै पश्चात् इस खेल में कुछ परिवर्तन करके यूनान ने इस खेल को अपना  
या और इस प्रकार, इसे यूनान की ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में भी शामिल  
लिया गया। धीरे-धीरे यह खेल रोम में भी खेला जाने लगा और वहाँ  
प्रचलित हो गया कि रोम भी यूनान की ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में  
लेने लगा। रोमन सम्राट के इंग्लैण्ड के आक्रमण के बाद, इंग्लैण्ड  
रोम के अधीन हो गया। इस प्रकार यह खेल इंग्लैण्ड में भी प्रचलित  
परन्तु यह खेल आधुनिक खेल से पूर्णतया भिन्न था। आयरलैण्ड में भी  
खेल खेला जाता था। गहाँ इसे हरबी (Hurby) कहते थे। आधुनिक  
हौकी का खेल इंग्लैण्ड में सर्वप्रथम उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य में खेला गया।  
१८४० में इंग्लैण्ड में सर्वप्रथम हौकी क्लब का निर्माण हुआ।  
इंग्लैण्ड के राष्ट्रीय म्यूजियम में कुछ चित्र ऐसे टंगे हुए हैं जिनसे विदित  
है कि विजयी रोमन सैनिक इस खेल को चौदहवीं शताब्दी में खेला  
ते थे।

अमरीका में भी वहाँ के आदिवासी हिरन के पैर की हड्डी की स्टीक बनाकर तथा उसी की खाल की गंद बनाकर खेला करते थे। उत्तरी अमरीका में यह खेल बर्फ पर खेला जाता है। वहाँ जिस स्टीक का प्रयोग किया जाता है वह हीकी स्टीक से भिन्न होती है। पैर पर स्केट्स (Skates) बाँध कर वहाँ यह खेल अब भी बर्फ पर खेला जाता है।

भारत में यह खेल दूसरे विदेशी खेलों की तरह सेना के अंग्रेज अधिकारियों द्वारा आया। सर्वप्रथम इसे कलकत्ते में सन् १९०५ में खेला गया। सन् १९२५ तक तो इस खेल को केवल अंग्रेज सैनिक ही खेला करते थे। तत्पश्चात् धीरे-धीरे इसमें भारतीय सैनिक भी भाग लेने लगे। जब कि बंगाल, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, दिल्ली तथा पंजाब में, सेना की रेजीमेण्टों में खेला जाता, बहुत संख्या में दर्शक इन मंचों को देखने आते। इस प्रकार यह खेल भारत में भी धीरे-धीरे लोकप्रिय बन गया। भारत में इस खेल की इतनी उन्नति हुई कि जब से भारत ने ओलम्पिक प्रतियोगिताओं में भाग लेना आरम्भ किया है, आज तक कोई दूसरा देश पराजित नहीं कर सका है। भविष्य में भी दूसरे देशों को भारत को सुगमता से पराजित करने की प्रतीति नहीं है।

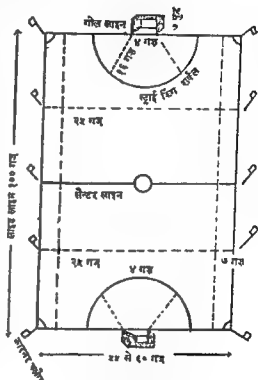
सन् १९२५-२६ में भारत में 'अखिल भारतीय हीकी एसोसियेशन' का निर्माण हुआ। सन् १९२६ में सर्वप्रथम भारतीय हीकी टीम न्यूजीलैंड को खेले गई। वहाँ इस टीम ने एक मैच को छोड़कर बाकी सारे मैच जीतकर अपनी प्रवीणता सिद्ध कर दी। इसके पश्चात् भारतीय टीम, जर्मनी, इंग्लैंड, होलैंड इत्यादि देशों में मैच खेलने भेजी गई। वहाँ इसने जितने मैच खेले सबमें विजयी रही। इस विजय का एक विशेष कारण था—श्री० च्यानचन श्री० रूपचन्द और श्री० भन्नासिंह, इस खेल को एक विशेष प्रणाली से खेलते और कोई दूसरा खिलाड़ी उन्हें गोल करने से नहीं रोक पाता था।

सन् १९२६ के बाद यहाँ के प्रदेशों में भी विभिन्न संस्थाएँ खोली गईं। यह संस्थाएँ केन्द्रीय संस्था को अधीन थीं। यह संस्थाएँ, खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देकर और मंचों की व्यवस्था करके, इस खेल

प्रवीण बनाती थीं। यही कारण है कि यह खेल यहाँ इतना लोकप्रिय बन सका। अब भारत सरकार भी श्री ध्यानचन्द जैसे अनुभवी प्रशिक्षक रखकर भारत की इस खेल में श्रेष्ठता बनाये रखने के लिये प्रयत्नशील है।

## खेल का मैदान

हॉकी के खेल के मैदान की लम्बाई १०० गज और चौड़ाई ५५ से ६० गज तक होती है। लम्बाई वाली रेखाओं को साइड लाइन कहते हैं और चौड़ाई वाली रेखाओं को गोल-लाइन कहते हैं। बीच-बीच एक सेंटर लाइन होती है जो कि फील्ड को दो भागों में विभाजित करती है। गोल-पोस्ट चार फुट लम्बे होते हैं जो कि फील्ड के चारों ओर पर, दोनों साइड लाइन को २५ गज की लाइन के दोनों ओर तथा सेंटर-लाइन के दोनों ओर लगा दिये जाते हैं। इन गोल-पोस्टों का हल्का रंग होता है।



( चित्र १ )

हॉकी के खेलने का मैदान।

गोल लाइन के बीचों-बीच चार गज के फासले पर दो पोस्ट गाड़े जाते हैं जो ७ फुट ऊँचे होते हैं जिनके ऊपर के सिरे पर एक लकड़ी लगी होती है जिसकी ऊँचाई २ इंच और मोटाई ३ इंच होती है। गोल पोस्टों के पीछे जाल लगा होता है। जमीन के साथ-साथ १८ इंच चौड़ा एक लकड़ी का तबला लगाया जाता है जिसे गोल-बोर्ड कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० १ दिखाया गया है। दोनों गोल पोस्टों के १६ गज की दूरी से लेकर एक त्रिभुज बनाया जाता है जिसको स्ट्राइकिंग-सरकल कहते हैं।

इस सरकल पर पहुँच कर ही गेंद को गोल के अन्दर पहुँचा कर, गोल हिट जाता है। दोनों पोस्टों के दोनों ओर सरकल की लाइन तक जो कि ३ इंच मोटी होती है, पाँच और दस गज के फासले पर दो निशान बना लिए जाते हैं जो कि पेंनेल्टी कोरनर हिट लगाने के काम आते हैं।

सेन्टर लाइन के बीचों-बीच एक छोटा सा घेरा बना हुआ होता है वह दोनों तरफ की टीमों के फसान खड़े होकर घुलती करते हैं। उसे जब दोनों फसान दायरे के बीच में गेंद रखकर आमने-सामने खड़े होकर तीन दफा भाग में होकी टकराकर गेंद को खेलने का प्रयत्न करते हैं उसे घुलती कहते हैं।

### होकी के लिए आवश्यक वस्तुएँ

होकी के लिए एक-एक होकी स्टिक, गेंद, जूते और क्रिकेट पैडों तरह पैड की आवश्यकता होती है। दोनों गोल-कीपर इन पैडों को बाँधकर गोल के आगे रखे होते हैं। आवश्यक वस्तुएँ चित्र नं० २ में दिखाई गई हैं।



( चित्र २ )

होकी के खेल के लिये आवश्यक वस्तुएँ।

### गेंद

होकी की गेंद सफेद रंग की होती है और बिल्कुल क्रिकेट की गेंद की तरह होती है। गेंद के अन्दर काक या इसी प्रकार की चीजें भरी होती हैं।

का वजन  $५\frac{१}{२}$  औंस से लेकर  $५\frac{३}{४}$  औंस तक का होता है। इसका घेरा  $३\frac{१}{४}$  इंच से लेकर  $६\frac{३}{४}$  इंच तक का होता है।

३६

होकी स्टिक का वजन १२ औंस से लेकर २८ औंस तक का होता है। पाया सिरा चपटा और दूसरा सिरा गोल होता है और नीचे से हुई होती है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है। होकी-स्टिक तरह की बनी होनी चाहिए कि यदि दो इंच के व्यास की एक गोल में से इसे ऊपर से लेकर नीचे तक निकाला जाए तो निकल जाए।

होकी के खेल के लिए घूट में कीलें नहीं होनी चाहिए, जिससे किसी खिलाड़ी को उनसे चोट न आए। कीलों की जगह चमड़े के टुकड़े होते हैं।

## खेल

होकी के खेल में दोनों पक्षों के ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी भाग लेते हैं। इन में एक खिलाड़ी टीम का कप्तान होता है। प्रत्येक टीम में पाँच फोरवर्ड हाफबैक, दो फुलबैक तथा एक गोलकी या गोलकीपर होता है।

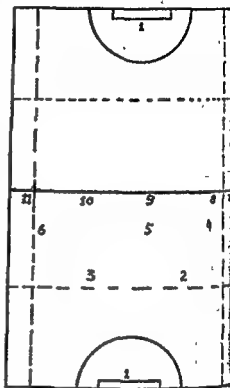
यह खेल प्रायः सवा घंटे तक खेला जाता है। बीच में केवल पाँच मिनट का मध्यान्तर होता है, जो प्रायः खेल आरम्भ होने के ३५ मिनट बाद जाता है। मध्यान्तर के बाद टीमों जिस ओर पहले विपक्षी टीम खेल थी, उस ओर चली जाती हैं।

खेल आरम्भ होने से पूर्व टोस करके यह निर्णय किया जाता है कि खेल दान (ग्राउंड) का कौन-सा भाग, कौन-सी टीम लेगी। टोस दोनों टीमों प्लान करते हैं और टोस जीतने वाला कप्तान यह निर्णय करता है कि उसी टीम खेल के मैदान के किस ओर से खेलेंगी। उसके बाद दोनों तरफ गेंद को सेन्टर लाइन के सरकल में गेंद रखकर आमने-सामने खड़े



हो कर मुल्ली करते हैं और जो गेंद को हिट लगाने में कामयाब हो सके वह दूसरी टीम की फील्ड की तरफ गेंद लेकर, उसके गोल की तरफ से जाकर विपक्षी टीम के खिलाड़ियों से बचाते हुए, स्ट्राइकिंग-सरकल पर पहुँच कर गोल के अन्दर गेंद पहुँचा देता है तो एक गोल हो जाता है।

सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि ११ खिलाड़ियों में से कौन-कौन खिलाड़ी विपक्षी की फील्ड में जाकर गोल कर सकते हैं और कौन-कौन से खिलाड़ी केवल अपनी फील्ड में ही रह सकते हैं। चित्र नं० ३ में यह दिखाया गया है कि कौन-सा खिलाड़ी मुल्ली होते समय कहाँ खड़ा होना चाहिए। खिलाड़ी नं० ७ से लेकर ११ तक विपक्षी फील्ड में जाकर गोल कर सकते हैं।



( चित्र ३ )

(१) गोलकीपर, (२) राइट-बैक (३) सेंटर-बैक (४) राइट हाफ-बैक (५) सेंटर हाफ-बैक (६) लीफ्ट हाफ बैक (७) आउटसाइड-राइट (८) इनसाइड राइट (९) सेंटर-फोरवार्ड (१०) इनसाइड-लीफ्ट (११) आउटसाइड-लीफ्ट।

## स्टिक कैसे पकड़ते हैं

स्टिक को प्रिक्लेट के बेंट की ही तरह पकड़ना चाहिए और इस बात पर ध्यान रखना चाहिए कि इन प्रकार पकड़ा जाए जिससे इसे ज़िधर-धर आसानी से घुमाया जा सके। जैसा चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

बुल्ली

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है कि टीस जीतने के बाद जब दोनों टीमों अपनी फील्ड में खड़ी हो जाती हैं जैसा कि चित्र न० ३ में दिखाया गया दोनों टीमों के कप्तान जो कि सेंटर-ऑफ होते हैं आमने-सामने खड़े होकर तो पहले कौन मारे इसकी चेष्टा करते शीक इसमें गोल सुगमता से किया जा पा है।

बुल्ली करने में जब स्टिक को दो दफा में लगाते हैं तो गेंद से कम से कम च ऊपर होनी चाहिए। तीसरी दफा इस तरह उठानी चाहिए कि विपक्षी स्टिक गेंद से ऊँची और दूर हो जाए। विपक्षी को गेंद की ओर स्टिक लाने तनी देर लगेगी उतनी देर में गेंद जमी से जिस ओर ले जानी हो उस दिश लगाई जा सकती है।



( चित्र ४ )

हौकी पकड़ने का ढंग।

बुल्ली करते समय पैर चौड़े करके और अपने शरीर का ध्यान दोनों पर बराबर डालकर सड़ा होना चाहिए।

बुल्ली फील्ड के छः विभिन्न स्थानों पर ली जा सकती हैं :—

- (१) सेंटर-फारवर्ड बुल्ली।
- (२) भाउट साइड राइट बुल्ली।
- (३) इनसाइड-राइट बुल्ली।
- (४) इनसाइड-लैफ्ट बुल्ली।
- (५) भाउटसाइड-लैफ्ट बुल्ली।
- (६) पेनेल्टी बुल्ली।

सेंटर-फारवर्ड अपनी इच्छानुसार या तो स्वयं गेंद को आगे ले जा सकता

हैं या गेंद को अपने आउट साइड को पास कर सकता है। वह गेंद को सि की फील्ड में किसी ओर भी हिट लगा सकता है, जैसा ऊपर चित्र न० ३ दिया गया है। वह इनसाइड या इनसाइड-सैफ्ट की ओर भी गेंद को पास कर सकता है।

बुल्ली होते ही आउट साइड-सैफ्ट और आउट साइड-राइट की फील्ड में जाने के लिए पहले से ही तैयार रहते हैं। सेंटर-फोरवर्ड विपक्षी की फील्ड की ओर अपने राइट फोरवर्ड को पास करता है, वह बढ़कर उसे रोक कर गेंद को सेंटर फोरवर्ड (जो कि अब तक आगे बढ़ कर आउट साइड-राइट डौडता है), को विपक्षी के सेंटर। बैंक और सैफ्ट हाफ-बैंक से बचाते हुए, सेंटर-फोरवर्ड को पास कर है। फिर सेंटर फोरवर्ड आसानी से स्ट्राइकिंग सरकल पर पहुँच कर गोल देता है। इस तरह पास करने में गेंद अपने खिलाड़ियों के पास ही रहती इसे-सेन्टर फोरवर्ड बुल्ली कहते हैं।

गेंद को सेंटर-फोरवर्ड अपने इनसाइड-राइट को भी पास कर सकता है। बुल्ली के बाद स्टिक को उसल करके आहिस्ता से गेंद इनसाइड-राइट पास कर दी जाती है। क्योंकि विपक्षी सैफ्ट-बैंक, काफी दूर होता है लिए इस तरह पास करने में कोई कठिनाई नहीं होती। फिर इनसाइड गेंद को पहले पहल सैफ्ट-हाफ को पास कर देता है। वह इसे सेंटर को पास कर देता है। वह फिर इनसाइड सैफ्ट को गेंद पास कर देता जो अपने आउट साइड-राइट को गेंद पास कर देता है। इस प्रकार से आ साइड-राइट विपक्षी की फील्ड में गेंद से जाकर गोल करने का प्रयत्न कर है। इसे आउट साइड-राइट बुल्ली कहते हैं।

सेन्टर-फोरवर्ड अपने इनसाइड-सैफ्ट को गेंद पास करने का महाना प्रयत्न है, जो इसके लिए तैयार रहता है। इससे विपक्षी यह समझ कर, कि ओर हो गेंद आणगी, उस ओर अधिक ओर देने हैं। पर गेंद इनसाइड को पास कर दी जाती है और इस प्रकार इनसाइड-सैफ्ट, विपक्षी की फील्ड में जाकर गोल कर सकता है। इसमें एक विशेषता यह होती है कि ये

फ़ॉरवर्ड यह दिखाने के लिए कि गेंद वह स्वयं आगे ले जा रहा है विपक्षी के सेंटर-फ़ॉरवर्ड को वहीं खड़ा रहने देगा और गेंद फुर्ती से इनसाइड-लैप्ट की ओर पास कर देगा। इसको इनसाइड-राइट बुल्ली कहते हैं।

बुल्ली के बाद गेंद पास करने के लिए सेंटर-फ़ॉरवर्ड तेज हिट लगाकर इनसाइड-लैप्ट के पास पहुँचाएगा। इस प्रकार विपक्षी के लैप्ट-हाफ़ और सेंटर-फ़ॉरवर्ड के बीच में से गेंद निकल कर ठीक इनसाइड-राइट के पास ही पहुँचेगी। वह गेंद मिलते ही, विपक्षी की फील्ड में गोल की तरफ तेजी से भागेगा और गोल कर देगा। उसे इनसाइड-लैप्ट बुल्ली कहते हैं।

यदि इस बुल्ली में गेंद पहले विपक्षी की फील्ड में पहुँचानी हो तो सेंटर-फ़ॉरवर्ड राइट-बैंक को पास देकर, उसकी दायीं तरफ पहुँच जाता है। विपक्षी सेंटर-फ़ॉरवर्ड, इतनी देर में उसके सामने आ जाता है। विपक्षी के दूसरे खिलाड़ी एक दम यह नहीं समझ पाते कि गेंद किधर गई और इनसाइड-राइट २५ गज साइन पर पहुँच जायेगा। अब इनसाइड-राइट को फुर्ती से गेंद पास कर देगा, जो स्ट्राइकिंग सरकल पर पहुँच कर गोल कर देगा, पर उसे सावधानी से काम लेना होगा, क्योंकि वहाँ राइट-बैंक और लैप्ट-बैंक से उसे गेंद बचानी होगी।

यदि सेंटर-फ़ॉरवर्ड बुल्ली के बाद गोल का निशाना बनाकर सीधी जोर पक्षी खिलाड़ी कोई न कोई गलती कर बैठते हैं जिसे आप आगे पढ़ेंगे। पैनलटो मिलने पर गोल

अब पहले यह समझ लेना जरूरी है कि ११ खिलाड़ियों में से प्रत्येक खिलाड़ी को किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है और किस प्रकार से गोल करने के लिए आक्रमण किया जाता है। इसके बाद पाठकों को यह बात ठीक तरह से विदित हो जाएगी कि यह खेल कैसे खेला जाता है?

## सेन्टर फ़ॉरवर्ड

इस खेल का सारा दायित्व सेंटर फ़ॉरवर्ड पर होता है, जो कि टीम का कप्तान भी होता है। क्योंकि बुल्ली के बाद और बुल्ली से पहले भी, यह उस

के ऊपर ही होता है, कि पहली हिट वह स्वयं ही लगाए और नियंत्रण को गोलकीपर को छोड़ कर बाकी सब खिलाड़ी सदा उसकी ओर ध्यान से देख रहे हैं। उसी का यह फर्ज होता है कि यह निर्णय करे कि गोल किस दिशा में किया जाए। उसे इसका पूरा अनुभव होना चाहिए कि गेंद किस प्रकार चल करती है, हिट कैसे लगाते हैं अथवा दूसरे विपक्षी खिलाड़ी के सामने जाने पर उससे गेंद किस प्रकार निकालते हैं।

सैंटर-फोरवर्ड को अपनी टीम के बचाव का पहले प्रबन्ध करना चाहिए पर साथ-साथ आक्रमण करने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। इसके लिए उस गेंद को हाथ से रोकने का और उस पर ठीक ढंग से हिट लगाने का काया अभ्यास होना चाहिए।

अधिकतर गेंद को भागे ले जाने के लिए पुश स्ट्रोक ही काम में लाया जाता है। इससे गेंद को साफ लेकर दौड़ने में और एक-दूसरे खिलाड़ी को गेंद पास करने में आसानी हो जाती है। इसमें नीचे झुक कर बायीं पैर भागे करके स्टिक का ऊपर का सिरा बायीं हाथ में पकड़ कर और कुछ फासना छोड़ कर नीचे से बायीं हाथ से पकड़ कर, भागे झुककर गेंद को धीमे से धकेल दिया जाता है जैसा चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।

एक अच्छा सैंटर फोरवर्ड खिलाड़ी उसी को माना जाता है जो अपनी टीम के लैफ्ट साइड या राइट साइड के खिलाड़ियों से पूरा सान उठा सके, और इस तरीके से आक्रमण करे जिससे विपक्षी की टीम को पता न चले कि पुश-स्ट्रोक लगाने का क्या किस प्रकार से आक्रमण हो रहा है।



(चित्र ५)

इस बात का विशेषकर ध्यान रखना चाहिए कि होकी के नियमों में नियम दिए हुए हैं उनके अनुसार ही खेलें जाएं। इसके विपरीत खेलना

दि या और गलतियाँ होने पर मामला बिगड़ जाता है और विपक्षी टीम जा बोल देती है।

सेन्टर-फारवर्ड को अपने लैप्ट और राइट से सदा सम्बन्ध कायम रखना है। आक्रमण भी इन्हीं दोनों तरफ से करना चाहिए, जिससे विपक्षी बीच की फील्ड में जमह साफ रहे और वह स्वयं, जब अवसर मिले गोल सके। यदि स्ट्राइकिंग सरकल पर वह स्वयं पहुँच जाए तो जितनी जोर से हिट लगाएगा उतना ही सफल होगा, क्योंकि तेज गेंद अक्सर गोलकीपर नहीं रोक पाता।

गोल करने के लिए गोलकीपर को सरकल के पास आने देना चाहिए। से गोल करने में आसानी रहेगी यदि राइट या लैप्ट साइड गेंद लेकर बढ़ रहा हो तो उसके साथ ही सरकल पर पहुँचना चाहिए जिससे यदि गेंद पास करे तो गोल आसानी से किया जा सके।

## उट साइड-राइट

माऊट साइड राइट को बहुत फुर्तीला होना चाहिए, जिससे वह गेंद को लेकर भी दौड़ सके, दौड़ते समय गेंद को भी साथ रख सके और विपक्ष के लाड़ी से गेंद को बचा कर निकाल सके। गेंद को बचाने का सहूल तरीका है कि जब विपक्षी तुम्हारी तरफ गेंद लेने आ रहा हो, अपने शरीर को बायीं ओर झुका दो, जिससे उसे ऐसा मालूम हो कि गेंद को दूसरी तरफ ले जाने का प्रयत्न कर रहे हो। इससे गेंद का और विपक्षी का फासला बड़ा हो जाएगा और फिर दुबारा स्टिक से गेंद को अपनी दायीं तरफ ले लो और इस तरह खिलाड़ी गेंद नहीं छीन पायेगा।

यदि लैप्ट-हाफ गेंद छीनने आये तो ऐसा दिखाओ कि गेंद सेन्टर को जा रहे हो। यह देख कर वह गेंद लेने के लिए पीछे हटेगा और इस गेंद आसानी से उससे बचा कर आगे निकाली जा सकती है।

सेन्टर-फारवर्ड को पास देते समय बड़ी कुशलता से काम लेना चाहिए। समय में थोड़ा बहुत भी अन्तर आ जाये तो विपक्षी टीम का सेन्टर-

फारवर्ड गेंद ले लेता है और सरकल के पास पहुँच कर भी गोल नहीं हो पाता। यदि सरकल के पास पहुँचकर स्वयं गोल करने का मौका न हो तो गेंद ३ या ४ गज धीरे से सरका देनी चाहिये। सेंटर या आउटसाइड-लैपट आगे बढ़ कर गोल कर सकेगा।

इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि अपना साइड कभी नहीं छोड़ना चाहिए। इससे तुम्हें यह मालूम रहेगा कि तुम कहाँ हो और गेंद भी आसानी से ले सकोगे। यदि स्वयं गेंद पास करने में मुश्किल पड़े तो गेंद राइट हाफ को पास कर देनी चाहिए, जो उसको दुबारा तुम्हारी ओर पास कर देगा और इतनी देर में आगे रास्ता अपने आप साफ हो जायेगा।

गेंद साइड लाइन के बाहर चले जाने पर रील-इन होता है जिस खिलाड़ी की स्टिक से गेंद बाहर चली जाती है उसका विपक्षी गेंद हाथ से फेंकता जिसे रील-इन कहते हैं। आउटसाइड-राइट के लिए यह जरूरी है कि वह इसके लिए सदा तैयार रहे।

यदि विपक्षी-लैपट हाफ गेंद छीन ले तो उससे गेंद वापिस लेने का प्रयत्न करना चाहिये। पीछे होकर विपक्षी उसे आगे जाने देना चाहिये और फिर पीछे होकर अपने पक्ष की सहायता करनी चाहिये।

## इनसाइड-राइट

इनसाइड राइट का बहुत अच्छा स्वास्थ्य होना चाहिये। उसका ध्यान भी अच्छा होना चाहिए, क्योंकि, प्रायः वह विपक्षी के खिलाड़ियों से घिरा रहता है। कई दफा तो अधिक बराबान होने के कारण ही उनसे गेंद बच पाता है। इनसाइड-राइट का काम आउटसाइड-राइट से भी कम होता है।

गेंद को सेंटर-फोरवर्ड, प्रायः इनसाइड-राइट की ओर ही पास कर देता है। वह ऐसा बहाना बनाता है कि वह गेंद वापिस नहीं लेगा और वह से आगे बढ़ जाता है। इस दशा में इनसाइड-राइट को उसे दुबारा गेंद ले स्थान पर पास करनी चाहिये जहाँ से सेंटर-फोरवर्ड तथा आउट

साइड-राइट या लैफ्ट को पास करने में सुगमता हो तथा वह गोल करने के प्रयत्न में सफल हो। इसलिए पास करते समय यह सदा ध्यान में रखना चाहिए कि गेंद को बीच में कोई विपक्षी न काट दे।

यदि विपक्षी लैफ्ट हाफ गेंद छीनने आए तो धूम करके उससे गेंद बचाई जा सकती है। यदि वह तीन या चार गज के फासले पर हो तो स्ट्रिक का रख दूसरी तरफ करने पर वह उसी तरफ मुड़ेगा। इतने समय में गेंद को तेजी से सीधा निकाल कर उससे बचाया जा सकता है।

सेन्टर-फोरवर्ड राइट-हाफ के साथ मिलकर एक-दूसरे को गेंद सुगमता से पास कर सकता है। इस तरह गोल किया जा सकता है।

यदि विपक्षी गेंद लेकर गोल करने के लिए आगे बढ़ें, तब भी २५ गज की लाइन पर खड़े होकर, गेंद छीन कर इनसाइड-राइट की ओर पास करना चाहिए। इस तरह गेंद विपक्षी की फोल्ड में पहुँचाई जा सकती है। यदि अपने पक्ष का लैफ्ट-हाफ गेंद पास करे तो उसे लेने के लिए तैयार रहना चाहिए। गेंद को सदा जोर से मारना चाहिए।

### इनसाइड-लैफ्ट

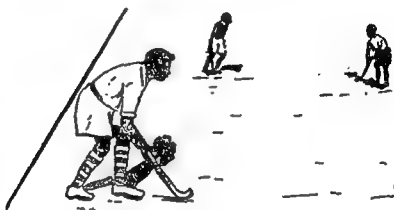
इनसाइड-लैफ्ट को गेंद सदा दाईं तरफ से पास की जाती है। इसलिए, सुगमता से पास लिया जा सकता है।

इनसाइड-लैफ्ट को विपक्षियों से गेंद निकालने के लिए उनके पास आकर, चक्कर खाकर गेंद निकालनी चाहिए। यदि सरकल के अन्दर पहुँच कर गोल करना कठिन हो तो गोल पोस्ट की तरफ गेंद धीरे से घकेल देनी चाहिए। इससे कोनर हो जाता है, जिससे आसानी से गोल किया जा सकता है। जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

सदा इस बात का प्रयत्न करना चाहिये कि सेन्टर-फोरवर्ड जब पीछे की तरफ गेंद पास करे तो आगे बढ़कर पास लेकर उसे ठीक प्रकार से आउट-



साइड लैपट को पास किया जा सके। विपक्षी टीम का राइटवैक, यदि भिड़े तो उसे गेंद कभी मत लेने दो।



( चित्र ६ )

गेंद पास करने का सही तरीका।

### आउटसाइड लैपट

आउटसाइड-लैपट के स्पान पर खेलना बड़ा कठिन होता है। क्योंकि खिलाड़ी के पास जितने पास आते हैं, याईं ओर से आते हैं, जिनको रोकना बड़ा कठिन होता है। गेंद को प्रायः पीछे की ओर पास करना पड़ता है जिसे बैक-हिट लगाना कहते हैं। इसमें हौकी को उल्टा पकड़ कर हिट लगाई जाती है।

आउटसाइड-लैपट को सेंटर-फोरवर्ड और आउटसाइड-राइट के साथ-साथ चलना पड़ता है, इसलिए काफी फुर्ती और तेजी की आवश्यकता होती है। अधिकतर बैक-हिट से ही कभी-कभी गेंद इन-साइड लैपट को पास करनी पड़ती है जैसा कि चित्र नं० ७ दिखाया गया है।

इसे पूर्णतया आउटसाइड-राइट की तरह खेलना पड़ता है। केवल अन्तर इतना होता है कि विपक्षियों से गेंद बचा कर निकालना जरा कठिन होता है। इसीलिए बैक हिट से गेंद इनसाइड-लैपट को पास करनी पड़ती

है। उसे दौड़ते हुए ही, बिना रुके हुए ही घूम कर कई बार पास करना पड़ता है। ऐसा करते समय शरीर का सन्तुलन ठीक रखने के लिए दायां पैर पीछे करके बायें पैर को आगे बढ़ा कर, हिट लगानी चाहिये।



( चित्र ७ )

यदि आउटसाइड-लैफ्ट को शॉट लगाने में कठिनाई हो तो उसे गेंद अपने इनसाइड-फौरवर्ड अथवा सेंटर-फौरवर्ड को गेंद इस प्रकार पास करनी चाहिये।

## गोलकीपर

गोलकीपर का इस खेल में बहुत महत्व होता है। क्योंकि जो टीम गोल करती है वही विजयी होती है। गोलकीपर को गोल की रक्षा के लिए क्रिकेट की भांति ऐसे ही पैड जैसे वेट्समैन या विकेट-कीपर होता है, वैसे ही पैड बांधने की अनुमति होती है। हर प्रकार से वह अपने गोल की रक्षा कर सकता है, फिर भी चार गज लम्बे गोल की रक्षा करना ना सुगम नहीं होता जितना प्रायः समझा जाता है।

गोलकीपर का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिये और काफी संयम होना चाहिए। गेंद को दोनों पैरों से या एक पैर से, जिन पर पैड बंधे होते हैं, रोकने में सक्षम होना चाहिए। गेंद किस प्रकार रोकनी चाहिए और उस पर किस प्रकार हिट लगानी चाहिये, इत्यादि इन सब बातों का भी उसे अच्छा ज्ञान होना चाहिये। जब गेंद गोल की ओर आये तो उसे यह ध्यान देना चाहिये कि गेंद किस ओर से आ रही है।

गोल में अक्सर बहुत तेज हिट लगाई जाती है। इसलिए इस बात का निर्णय फौरन कर लेना चाहिये कि गेंद किस प्रकार से रोकनी है तथा रोक कर कितनी जोर से और किस ओर हिट लगानी है, जिससे विपक्षी उस गेंद को न रोक सके। नहीं तो काफी चोट लगने का भी डर होता है।

गेंद को आते देखकर यदि उसे केवल पैड से ही रोकना हो या स्टिक से रोकना हो तो दोनों पैर बराबर लगा कर और दोनों पैर टेढ़े करके, प्राणें झुक कर खड़ा होना चाहिए, जैसा चित्र नं० ८ में दिखाया गया है। गेंद रोकते ही तेज हिट लगानी चाहिए। कई दफा गेंद छाती तक ऊँची आती है। उस दशा में हाथों से गेंद को रोकना चाहिए, पर उसे कैच करके हाथ में नहीं रखनी चाहिए। रोकते ही नीचे डालकर हिट लगा देनी चाहिए, दूसरे हाथ में स्टिक होनी चाहिए।



( चित्र = )

प्रायः इनसाइड-लैफ्ट गेंद को झटके के साथ धीरे गोल की तरफ शीट मारता है। यदि गोल का दायाँ हिस्से की ओर खड़े होकर गेंद को ऊपर लिखे बंग से खड़े होकर सीधे हाथ में स्टिक लेकर उल्टे हाथ को खाली रखा जाये तो गोल बचाया जा सकता है।

गोशक्कीपर को इस प्रकार गोल के आगे खंभा होना चाहिये।

यदि विपक्षी के पास गेंद हो तो कभी आगे नहीं जाना चाहिए। और जब विपक्षी इस बात पर विचार ही कर रहा हो कि गेंद किस तरह गोल में पहुँचाई जाए, एक दम गेंद पर टूट पड़ना चाहिए और उसे छुड़ा कर हिट लगानी चाहिए।

यदि शॉर्ट कोर्नर हो गया हो तो जहाँ से हिट लगाई जाने वाली हो उस ओर एक कदम बढ़ा कर खड़ा होना चाहिए। यह हरकत इस प्रकार करनी चाहिए कि विपक्षी न देख सके। फिर हिट लगाने वाले की ओर तेजी से बढ़कर गेंद छीन लेनी चाहिए।

## फुल-बैक

राइट-बैक और लेफ्ट-बैक को फुल-बैक कहते हैं और प्रतिरक्षा की यह दो लाइन होती है। पहले प्रतिरक्षा हाफ बैक खिलाड़ियों द्वारा ही होती है। तब जिस टीम में फुल बैक ठीक तरह से खेलने वाले और फुर्तीले होंगे तो वह प्रकार से प्रतिरक्षा की जा सकेगी।

फुल-बैक गेंद को विपक्षियों से छुड़ाने में स्वस्थ, लम्बे, चतुर और नेजल लगाने वाले होने चाहिए। उनको सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि गेंद उनसे निकल गई तो गोलकीपर को संभालनी कठिन हो जाएगी। तब लिए टीम में फुल-बैक गेंद को छुड़ाने तथा हिट करने का अच्छा अभ्यास करने वाले खिलाड़ियों को ही बनाया जाता है।

हॉकी में दौड़ना काफी पड़ता है। जिस टीम में तेज दौड़ने वाले खिलाड़ी हैं वही टीम विजयी होती है। इसलिए फुल-बैक खिलाड़ियों को चाहिए कि यदि वह भागे निकल गए हों और गेंद उनकी फील्ड में आकर गोलकीपर के मोर आ रही हो तो पीछे आकर, गेंद को छीनकर काफी करारी हिट लगाकर अपने सेंटर फॉरवर्ड को पास कर दें।

गेंद विपक्षी से किस तरह छीननी चाहिए यह चित्र नं० ६ में दिखाया



( चित्र ६ )

हॉकी से फॉरवर्ड यदि गेंद निकाल कर ले आ रहा हो तो उससे गेंद छीनने का दया।

गया है। एक हाथ नीचे जमीन पर रख कर दूसरे हाथ से स्टिक को जमीन के सहारे रख देना चाहिए। इससे गेंद स्टिक के बीच में आ जाएगी और



(चित्र १०)

बाईं ओर गेंद आने पर उसे बायें हाथ से रोकने का ढंग।

विपक्षी उसे आगे नहीं ले जा सकेगा। यदि गेंद बाईं तरफ हो तो एक हाथ से उसे रोक कर फिर हिट लगानी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

यदि फॉरवर्ड गेंद ले कर आ रहा हो तो उसकी बाईं ओर से आकर, स्टिक को उलटा करके, गेंद को आगे दाईं ओर जरा सरका कर, हिट लगानी चाहिए जैसा कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

यदि फॉरवर्ड गेंद लेकर आ रहा हो और फुल-बॉल बाईं ओर हो तो जिस ओर गेंद है उसी ओर होकर बायें हाथ से उठादी हिट कर आने दूसरे साथी को पास कर देनी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १२ में दिखाया गया है।

। चित्र नं०-१३ में गेंद बचाकर निकालने का गलत तरीका दिखाया गया है ।



( चित्र ११ )

फोरवर्ड से गेंद बचाने के लिये गेंद को बाईं ओर निकालने का ढंग ।



( चित्र १२ )

गेंद छीनने का सही ढंग ।



( चित्र १३ )

गेंद छीनने का गलत ढंग ।

यह हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि स्टिक से स्टिक न टकराए वरना स्टिक हो जाएगी और उसके बदले विपक्षी खिलाड़ियों को फ्री-हिट लगाने के लिए मिल जाएगी, जिससे गोल होने का बहुत डर होता है।

## हाफ-बैंक

हाफ-बैंक, टीम की रीढ़ की हड्डी होते हैं, क्योंकि इनके पास से गेंद निकल जाने पर आक्रमण आरम्भ हो जाता है। यदि यहाँ गेंद रोक ली गई तो विपक्षी के फील्ड में सुगमता से पहुँचाई जा सकती है।

इस प्रकार यदि बार-बार फॉरवर्ड गेंद फील्ड में लाएँ और हाफ-बैंक उसको वापिस उनकी फील्ड में पहुँचा दे, तो उनकी हिम्मत टूट जाती है और अचानक हमला होने का अवसर कम ही आता है।

तीनों हाफ-बैंकों के लिये गेंद रोकने का अभ्यास, पुशिंग और स्क्विग करने के तरीके, ठीक प्रकार से पास करने का अभ्यास इत्यादि प्रति आवश्यक हैं और इनका उन्हें लगातार अभ्यास करना चाहिये।

सबसे अधिक ध्यान आउटसाइड-राइट का रखना चाहिये। उसके सामने प्रायः लैपट हाफ-बैंक ही आता है। इसलिये उसके गेंद पास करने से पहले गेंद छीनने का प्रयत्न करना चाहिये। उससे गेंद छीनने के लिये उसके सामने अड़कर, उसे साइड-लाइन की ओर होने के लिये बाध्य करना चाहिए। इससे गेंद साइड-लाइन से बाहर निकल जायेगी और रोल-इन हो जायेगा, जिससे रोल-इन करने का मौका लैपट-हाफबैंक को ही मिलेगा।

जहाँ तक हो अपनी जगह को बिल्कुल नहीं छोड़ना चाहिए। इससे पास लेने और देने में आसानी मिलेगी तथा जब विपक्षी आउटसाइड-लैपट, इनसाइड-राइट की ओर गेंद पास करेगा तब भी बीच में ही उस गेंद को काटने में सहायता मिलेगी।

गेंद मिलते ही गेंद के सामने जाएँ पैर को आगे करके, गेंद को धीरे धीरे के साथ हिट लगाकर, उसके पीछे झुककर दौड़ना चाहिए। इसे स्क्विग

हते हैं—जैसा कि चित्र नं० १४ और १५ में दिखाया गया है।

यदि गेंद को स्टिक से रोकना हो तो स्टिक का रख गेंद की तरफ करके, स्टिक जमीन पर रख देनी चाहिए। इससे गेंद एकदम रुक जाएगी, जैसा चित्र नं० १६ में दिखाया गया है। यदि गेंद बाईं तरफ घाय रही हो तो स्टिक को बलटा करके गेंद रोकनी चाहिए, जैसा चित्र नं० १७ में दिखाया गया है।

इन तरीकों के प्रयोग करने पर हाफ बैक खिलाड़ी विपक्षी के हमले को विफल कर सकते हैं और हिट



( चित्र १४ )

स्क्रूिंग करने के लिये खुड़े होने का ढंग।



( चित्र १५ )

स्क्रूप के लिये शरीर का संतुलन ठीक रखना आवश्यक होता है।

ले के बजाय गेंद को धीरे से आगे धकेलना और स्क्रूप से आगे ले जाना अधिक लाभप्रद होता है।

यदि कोई कौनर अथवा शीर्ट कौनर हो गया हो तो उसे बचाने के लिए रज की लाइन पर साइड-साइड के पास खड़ा होना चाहिए, जिससे डिफेंडर पर गेंद को लेकर आगे बढ़ा जा सके।



## सेन्टर-हाफ

सेन्टर-हाफ सेन्टर-फॉरवर्ड के पीछे ही खड़ा होता है। इसलिए उसकी जगह भी महत्वपूर्ण है। क्योंकि उसे विपक्षी सेन्टर-फॉरवर्ड से गेंद छीननी होती है। इसलिए फॉरवर्ड की तरह ही उसे खेलना पड़ता है। यह उसका कर्तव्य है कि वह यह साबुत करे कि उसकी टीम का कौन-सा साइड कमजोर है और उसे उस साइड की ओर गेंद जाने का मौका नहीं देना चाहिए। अपने फॉरवर्ड खिलाड़ियों को पास देकर गेंद को विपक्षी की फील्ड में ही ले जाने का यत्न करना चाहिये। कभी आउटसाइड-सैंपट और सेन्टर-फॉरवर्ड के बीच, कभी आउटसाइड राइट और सेन्टर-फॉरवर्ड के साथ, आपस में पास देकर गेंद आगे ले जानी चाहिए।



( चित्र १६ )

स्टिक से गेंद को रोकने का सही ढंग



( चित्र १७ )

गेंद बॉर्ड और से आने पर उसे रोकने का ढंग।

जब कभी सेन्टर-फॉरवर्ड सेन्टर-हाफ की ओर पास करे तो उसे कुछ दाईं तरफ होकर, पास करना चाहिए। क्योंकि सेन्टर-हाफ के द्वारा ही गेंद को हाफबैक की तरफ पास किया जाता है और फॉरवर्ड तथा फुल या हाफबैक का सम्बन्ध स्थापित करने में सेन्टर हाफ का बड़ा हाथ होता है।

उसे इस बात का सदा ध्यान रखना पड़ता है कि उससे कहीं स्टिक न ही जाये। स्टिक को कन्धे से ऊपर उठाकर हिट लगाने पर या हिट लगाकर स्टिक को कन्धे से ऊपर ले जाने पर, स्टिक हो जाती है। और स्टिक हो जाने पर खेल का रंग बदलने का भय रहता है। हिट लगाने में स्टिक गेंद से डेढ़ या दो फुट के फासले पर होनी चाहिए और हिट लगाने के बाद कन्धे से नीचे ही रहनी चाहिए।

## रौल-इन

यदि गेंद साइड-लाइन से बाहर चली जाये तो जिस टीम के खिलाड़ी के हिट लगाने से गेंद साइड-लाइन से बाहर गई हो, उसके विपक्षी टीम के राइट-हाफ या लैफ्ट-हाफ गेंद को जमीन पर हाथ नीचा करके किसी अपने खिलाड़ी की तरफ फेंकते हैं। इसे रौल-इन कहते हैं। यदि स्टिक को कन्धे से ऊपर उठा कर हिट की जाये तो उसे स्टिक कहते हैं और इस पर विपक्षी खिलाड़ी को भी हिट लगाने का अधिकार होता है।

जिस टीम को रौल-इन करने के लिए गेंद मिलती है उस टीम को काफी लाभ रहता है। क्योंकि उस टीम के राइट-हाफ या लैफ्ट-हाफ गेंद को अपने सेन्टर को भयवा आउट-साइड लैफ्ट या राइट को, गेंद पास कर सकते हैं और वे गेंद को विपक्षी की फील्ड में आसानी से ले जाकर गोल कर सकते हैं।

रौल-इन करने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद को इन-साइड लैफ्ट या राइट को पास करना बहुत खतरनाक होता है। क्योंकि वह अपने गोल के नजदीक ही होते हैं। यदि गेंद उनको किसी तरह न मिल सकी तो विपक्षी के खिलाड़ी आसानी से गोल, कोर्नर या शीर्ट कोर्नर कर सकते हैं।

रोल-इन करने के लिए दोनों पैर साइड-लाइन से बाहर होने चाहिए और शरीर का बल दोनों पैरों पर बराबर डालना चाहिए। और जिस ओर रोल-इन करने के लिए हाथ घुमाया जाता है उस ओर हाथ को घुमाकर गेंद उसकी विपरीत दिशा में, ७ गज की लाइन में ही फेंकनी चाहिए, जहाँ बाउंड-साइड-राइट या लैफ्ट या इनसाइड-लैफ्ट या राइट खड़े होते हैं।

रोल-इन लेने के बाद आउटसाइड-लैफ्ट या राइट को चाहिए कि तेज हिट लगाकर गेंद को अपनी फील्ड से बाहर निकाल दें या अपने सेन्टर को पास देकर गेंद को विपक्षी की फील्ड में ले जायें।

यदि राइट या लैफ्ट-हाफ को रोल-इन करना हो तो अपने सेन्टर-हाफ की तरफ गेंद तेजी से लुढ़कानी चाहिये, गेंद को उछालना नहीं चाहिए।

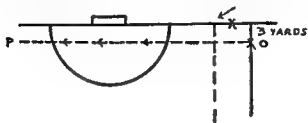
### कोर्नर, शोर्ट कोर्नर और लॉंग कोर्नर

यदि स्ट्राइकिंग-सरकल में या २५ गज की लाइन में उस तरफ के खिलाड़ी कोई गलती करें तो शोर्ट कोर्नर या कौनर हो जाता है। इससे हमला करने वाली टीम को गोल करने का अवसर मिल जाता है। कौनर से अधिक शोर्ट कोर्नर होने पर गोल करना सुगम होता है। कौनर होने पर भी यदि विपक्षी ठीक प्रकार से हिट लगाये, तब भी गोल हो सकता है।

शोर्ट कोर्नर होने पर विपक्षी खिलाड़ियों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गेंद को गोल-लाइन से हिट लगाने पर उसको हाथ से रोक कर जब वह बिल्कुल रुक जाये तभी सीधा गोल में या अपने सेन्टर को पास करना चाहिए, जो कि गोल का निशाना बना कर और गोलकीपर को बचाकर, तेज हिट लगा कर गोल कर सकता है या आउटसाइड-लैफ्ट या राइट को गोल-लाइन पर खड़े होकर अपने सेन्टर को पास कर सकता है। फिर सेन्टर हिट लगाकर गोल कर सकता है।

कोर्नर में १० गज की गोल-लाइन पर खड़े होकर हिट लगाई जाती है, पर शोर्ट कोर्नर में ५ गज की लाइन पर खड़े होकर हिट लगाई जाती है, जो गोल-लाइन पर इन दोनों पर खड़े होने के स्थानों के निशान लगे होते हैं। लॉंग-कोर्नर में गोल-लाइन पर जो ३ फुट की लाइन होती है वहाँ से गेंद

पर हिट गोल-लाइन के समानान्तर लगानी चाहिए, जिससे गेंद उसके आउट-साइड-लैफ्ट के पास पहुँचे। गेंद की रफ्तार बहुत तेज होती है इसलिये बीच



( चित्र १८ )

कॉर्नर शॉट लगाने का ढंग।

में कोई दूसरा खिलाड़ी नहीं रोक सकता। वह आसानी से गोल कर सकता है, जैसा कि चित्र नं० १८ में दिखाया गया है। कॉर्नर हिट लगाने के लिये स्टिक लेकर इस प्रकार खड़ा होना चाहिये जैसा चित्र नं० १९ में दिखाया गया है।

### आक्रमण तथा प्रतिरक्षण करने के तरीके

गोल करने के लिए कई प्रकार के तरीके काम में लाए जा सकते हैं। यह मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं; राइट-पलैकिंग, फ्रण्टल और लैफ्ट पलैकिंग।

राइट-पलैकिंग, उस हमला करने के तरीके को कहते हैं जिससे गेंद को बुल्ली के बाद सेन्टर अपने इनसाइड-राइट की तरफ गेंद को पास कर देता है और वह गेंद को आउटसाइड-राइट (चित्र नं० ३ के 'नं० ७') को पास कर देता है जो उसको लेकर २५ गज लाइन ७ फुट में ही पार कर लेता है। इस प्रकार विपक्षी के लैफ्ट हाफ (नं० ६) से गेंद बचा ये जाता है। जब उनका लैफ्ट-चैक (नं० ३) गेंद छीनने के लिए उसके पास

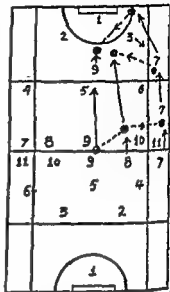


( चित्र १९ )

शॉर्ट कॉर्नर हिट लगाने का सही तरीका।

इनसाइड-राइट को पास कर देता है। यदि उसे गेंद किसी कारणवश पास न कर सके तो सीधा गोल लाइन पर पहुँच कर वहाँ से सेंटर (नं० ६) को गेंद पास कर देता है, जो स्ट्राइकिंग सरकल अथवा डी-लाइन पर खड़े होकर गोल कर सकता है, जैसा चित्र नं० २० में दिखाया गया है।

इस तरह के आक्रमण दो तरह से रोके जा सकते हैं। पहला तरीका यह है कि विपक्षी के आउटसाइड-राइट के गेंद पास करने पर उस गेंद को बीच में ही, लैपटवैक-इनसाइड के आगे हो कर रोक लिया जाये और लैपट-वैक और लैपट-हाफ को विपक्षियों से गेंद निकालने का प्रयत्न किया जाये।



(चित्र २०)

राइट फ्लैकिंग आक्रमण का ढाँचा।

इस आक्रमण को रोकने का दूसरा तरीका यह है कि लैपट-वैक, लैपट-हाफबैक के ठीक पीछे होकर खेलता है। लैपट-हाफ इनसाइड-राइट की जगह पर खड़े होकर गेंद को छीनने का प्रयत्न करता है। पर इसमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि एक खिलाड़ी एक ही विपक्षी खिलाड़ी से गेंद छीनने का प्रयत्न करे। यदि वह एक खिलाड़ी उससे गेंद न छीन सके तो विपक्षी खिलाड़ी को २५ गज की लाइन तक जाने दे, जहाँ बैक उससे गेंद छीनने का प्रयत्न करे। यदि आउटसाइड-राइट, सेंटर को गेंद पास करने का प्रयत्न करे तो हमेशा दो खिलाड़ी उस पास को फाटने का प्रयत्न करें। इस प्रकार यदि गेंद एक खिलाड़ी से निकल गई तो दूसरा खिलाड़ी उस गेंद को बीच में ही रोक कर विपक्षी की फील्ड में पहुँचा सकता है।

फ्रंटल-अटैक (सामने से आक्रमण) करने के लिए गुल्ली करने के बाद सेंटर-राइट, इनसाइड को पास देकर आगे बढ़ जाता है। २५ गज की

लाइन पर पहुँच कर, राइट इनसाइड से पास ले लेता है। इस प्रकार सेंटर हाफ से गेंद साफ बच जाती है। इस तरह सेंटर स्वयं ही सुगमता से गोल कर सकता है। इस तरह आक्रमण करने पर गोलकीपर ही डी में अकेला रह जाता है और गोल सुगमता से हो जाता है।

फ्रण्टल हमले से बचने के लिए यदि लैपट-फुलबैक, इनसाइड के आगे तो वह सेंटर से पास लेने की हिम्मत नहीं करेगा। क्योंकि ऐसा करने पर वह लैपट-बैक के; जिस तरफ उसे होना चाहिए; वहाँ न होकर गलत गढ़ हो जाएगा। इससे लैपट-बैक, उससे गेंद आसानी से छीन सकता है। यदि वह इनसाइड-लैपट के पीछे है तो जब इनसाइड-राइट, सेंटर को गेंद पास करेगा तो वह उसे बीच में ही काट सकता है।

लैपट फ्लैकिंग आक्रमण करने के लिए सेंटर को अपनी बाईं तरफ बढ़ने का बहाना करना चाहिए। यह देख कर जब विपक्षी का राइट बैक गेंद छीनने उसके पास आए तो उसे गेंद अपने आउटसाइड-लैपट को पास कर देनी चाहिए, जो राइट-बैक के हट जाने पर सुगमता से पास ले सकेगा। यदि इससे गेंद छीनने के लिए कोई खिलाड़ी आये तो गेंद को दुबारा सेंटर को या इनसाइड-लैपट को, पास देकर फिर स्वयं ही लाइन के पास-पास हो कर गोल कर सकता है।

इस आक्रमण से बचना राइट फ्लैकिंग हमले से सुगम है। इसमें भी उसी तरह का बचाव किया जाता है, केवल साइड दूसरा होता है।

## नियम

१. टीमें, और खेल कितनी देर खेला जायेगा
- (अ) खेल में दो टीमें खेलेंगी और हर एक टीम में ११ खिलाड़ी होंगे। प्रायः एक टीम में पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ-बैक, दो बैक और एक गोलकीपर होने चाहिए।
- (ब) खेल बीच में अधिक से अधिक पाँच मिनट का मध्यान्तर छोड़कर, ३५ मिनट मध्यान्तर से पहले और ३५ मिनट मध्यान्तर के बाद खेला जाएगा।

## २. कप्तान

- (अ) कौनसी फील्ड में पहले खेलना है, इस बात का निर्णय करने के लिए कप्तान टॉस करेंगे।
- (ब) यदि कोई शम्पायर न हो तो दोनों कप्तान मिलकर किसी की ओर से एक व्यक्ति को चुनकर शम्पायर बनाएंगे।
- (स) खेल होने से पहले वह यह बताएंगे कि उनके कौन से खिलाड़ी गोलकीपर बनेंगे और यदि किसी कारण गोलकीपर को बदलना हुआ तो बिना एक-दूसरे की स्वीकृति के उसे नहीं बदलेंगे।

## ३. खेल का मैदान (ग्राउन्ड)

- (अ) ग्राउन्ड एक समकोण चतुर्भुज अथवा रैक्टेन्गल होगा और १०० गज लम्बा और ५५ से लेकर ६० गज तक चौड़ा होगा। इसके चारों तरफ लाइनें खींची जायेंगी, जो कि सफेद होती चाहियें और जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाई गई हैं। लम्बाई की लाइन को साइड-लाइन और चौड़ाई की लाइन को गोल-लाइन कहा जायेगा।
- (ब) कम से कम ५ फुट लम्बे पलंग-पोस्ट (झण्डे) प्रत्येक कोनों पर २५ गज की लाइनों पर और सेन्टर लाइन पर इस तरह गाढ़े जायेंगे कि नहू साइड लाइन से एक गज के फासले पर हों।

## ४. गोल-पोस्ट

- (अ) प्रत्येक गोल लाइन के बीचोंबीच गोल होगा, जिसमें दो पोल ४ गज के फासले पर गाढ़े जायेंगे और जमीन से सात फुट ऊँचे होंगे। उन पर एक-एक इंच मोटी और तीन इंच ऊँची लकड़ी लगाई जायेगी। गोल की जमीन से लेकर, ऊपर की लकड़ी के निकले भाग तक की ऊँचाई ७ फुट होगी। गोल पोस्टों के पीछे एक मजबूत जाल लगाया जाएगा और गोल-पोस्ट के छः इंच अन्दर की तरफ तक जाल को गाढ़ा जायेगा।
- (ब) गोल के जाल के नीचे १८ इंच चौड़ी तस्ती लगाई जायगी और उसके छोटे हिस्से गोल-पोस्ट के समकोण होंगे।

## ५. स्ट्राइकिंग सरकल

हर एक गोल के आगे ४ गज लम्बी और ३ इंच मोटी लाइन खींची जायेगी, जो कि गोल के समानान्तर होगी और गोल से १६ गज के फासले पर खींची जायगी। इस लाइन को गोल पोस्टों के दोनों तरफ एक घेरा बना कर उससे मिला दिया जाएगा। इस घेरे के अन्दर की ओर गोल लाइन तक की जगह को, स्ट्राइकिंग-सरकल या सरकल कहा जायगा।

## ६. गेंद

(१) गेंद चमड़े की होगी और उसका रंग सफेद होगा तथा यह क्रिकेट की गेंद की तरह होगी।

(२) गेंद के अन्दर कार्क या धागा होगा, जैसा कि क्रिकेट की गेंद में होता है।

(३) गेंद का वजन  $5\frac{1}{4}$  औंस से लेकर  $5\frac{3}{4}$  औंस तक का होगा।

(४) गेंद का घेरा  $8\frac{1}{2}$  से लेकर  $8\frac{3}{4}$  इंच तक का होगा।

(५) अगर दोनों कप्तान की अनुमति हो तो दूसरे प्रकार की गेंद भी काम में लाई जा सकती है।

## ७. स्टिक

(अ) स्टिक बाईं तरफ से चपटी और दूसरी तरफ से गोल होगी।

(ब) स्टिक के लम्बे हिस्से का निचला हिस्सा मुड़ा हुआ होगा और पैना नहीं होगा। न इसमें कोई धातु की चीज लगाई जाएगी और सबसे नीचे का सिरा गोल होगा।

(स) स्टिक का वजन १२ औंस से लेकर १८ औंस तक का होगा। यह इस प्रकार की बनी हुई होनी चाहिए कि यदि दो इंच व्यास का एक धातु का छल्ला ऊपर से नीचे निकाला जाये तो नीचे तक निकल जाये।

## ८. बूट इत्यादि

कोई भी खिलाड़ी ऐसे बूट नहीं पहन सकेगा जिसमें कीलें लगी हुई हों।



## ६. बुल्ली

(१) गेंद की बुल्ली करने के लिए दोनों टीमों की तरफ से एक-एक खिलाड़ी को सेंटर लाइन के बीचोंबीच, गेंद को रखकर, बारी-बारी जमीन पर स्टिक लगाकर गेंद के ऊपर तीन बार से जाया जाएगा। इसके बाद कोई सा खिलाड़ी गेंद को हिट लगा सकता है और फिर खेल शुरू हो जाएगा।

(२) शेष सब खिलाड़ी गेंद से कम-से-कम ५ गज के फासले पर अपनी ही फील्ड में ठीक स्थान पर खड़े रहेंगे।

(३) एक गोल हो जाने पर इसी तरह दुबारा खेल शुरू किया जायेगा।

(४) बुल्ली सरकल के अन्दर कोई भी गोल-लाइन से कम-से-कम पांच गज का फासला छोड़े बिना नहीं खेला जायगी। इन नियमों को तोड़ने पर बुल्ली दुबारा की जायेगी।

## १०. सामान्य विवरण

(१) बुल्ली करते समय स्टिक का चपटा सिरा ही विपक्षी की स्टिक से टकराना चाहिये। कोई भी खिलाड़ी बिना स्टिक खेल में भाग नहीं ले सकेगा।

(२) गेंद को स्टिक से हिट लगाते समय या लगाने के बाद, स्टिक कन्धे से ऊँची नहीं उठाई जायगी। यदि कोई गेंद कन्धे तक ऊँची आ रही हो तो उसे स्टिक से नहीं रोका जाएगा। गेंद को रोकने के लिए स्टिक का कोई भी भाग कन्धे से ऊपर नहीं उठायेगा।

(३) गेंद को पैरों के बीच से नहीं निकाला जायेगा। स्कूप स्ट्रोक लगाने पर, गेंद ऊपर उछलती है, किन्तु यदि अम्पायर इसे खतरनाक समझे तो इन पर पेंनेल्टी लगा सकता है। यदि गेंद ऊँची आ रही हो तो खिलाड़ी उसे स्टिक से रोक सकता है, पर यदि नियम १०(२) का उल्लंघन हुआ तो अम्पायर पेंनेल्टी देगा।

(४) यदि गेंद जमीन पर आ रही हो तो कोई भी खिलाड़ी उसे हाथ से रोक सकता है, पर वह शरीर के और किसी हिस्से से नहीं रोकेगा। यदि

गेंद को कैच कर लिया गया हो तो गेंद को जमीन पर समकोण से डाल दिया जाएगा, जिससे गेंद से खेला जा सके। विपक्षी खिलाड़ी को रोकने के लिए पैर से स्टिक को सहारा नहीं दिया जायेगा।

(५) गेंद को न तो जमीन पर से उठाया जाएगा, न पैर से आगे सरकाया जाएगा, न ही फेंका जायगा और न ही उसे अपने साथ-साथ आगे को ले जाने दिया जायेगा। ऐसा सिर्फ स्टिक से ही किया जा सकेगा।

(६) विपक्षी खिलाड़ी की स्टिक को न तो पकड़ा जायेगा, न स्टिक से रोका जायेगा, न ही उस पर हिट लगाई जायगी, जिससे उसको किसी किस्म की अड़चन हो।

(७) जब तक कोई खिलाड़ी गेंद को अपनी स्टिक से न छू ले, वह अपने विपक्षी और गेंद के बीच में नहीं अड़ सकेगा और न ही वह अपनी स्टिक से और किसी तरह से अड़चन डाल सकेगा। विपक्षी को किसी प्रकार न तो ठोकर मारी जायगी, न पकड़ कर रोका जाएगा।

(८) गोलकीपर गेंद को किक लगा सकता है, अपने शरीर के किसी हिस्से से रोक सकता है, पर ऐसा वह तभी कर सकता है जब गेंद उसके सरकल में हो और यदि गोल में गेंद रोकने पर उससे टकरा कर गोल में न जा सके तो उस पर पेनेल्टी नहीं लगाई जाएगी। यदि पेनेल्टी में वह गेंद को इस प्रकार रोकेंगा तो वह ऐसा नहीं कर सकेगा। अम्पायर यदि चाहे तो उसे पैड उतारने और फिर पहनने की अनुमति दे सकता है।

(९) यदि गेंद गोलकीपर के पैड में फँसी रह जाये या किसी खिलाड़ी के कपड़ों में फँसी रह जाय तो खेल को मुलतवी कर दिया जायगा। जिस जगह गेंद फँसी थी, उस जगह दुबारा बुल्ली करी जाएगी।

(१०) यदि गेंद अम्पायर के लग जाए या उससे छू जाय तो खेल चालू रहेगा।

(११) सतरनाक तरीके से या सापरवाही से खेल नहीं खेलने दिया जायगा और न ही अपशब्द इत्यादि का प्रयोग करने दिया जायगा, जिसे अम्पायर गत समझे।

## पैनेल्टी

(१) यदि यह नियम सरकल के बाहर तोड़े गये हों और अम्पायर यह समझता हो कि नियम को तोड़ा गया है, तो विपक्षी खिलाड़ी को अधिकार होगा कि वह एक फ्री हिट लगाए। यदि यह नियम २५ गज की साइन के अन्दर तोड़ा गया होगा तो पैनेल्टी कोर्नर घोषित कर दिया जायेगा।

(२) (अ) यदि यह नियम सरकल के अन्दर तोड़े जायेंगे और नियम तोड़ने वाला आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी हो, तो विपक्षी टीम को फ्री-हिट लगाने का अधिकार होगा।

(ब) यदि यह नियम प्रतिरक्षण करने वाली टीम के खिलाड़ी ने तोड़े हों तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी-कोर्नर या पैनेल्टी-बुल्ली दी जाएगी।

(२) यदि दोनों तरफ के एक-एक खिलाड़ी एक साथ ही यह नियम तोड़ें, और नियम सरकल के अन्दर या बाहर तोड़े गए हों तो जिस जगह यह नियम तोड़े गए हों, वहाँ अम्पायर दुबारा बुल्ली करवाएगा।

(३) यदि खेल इस तरह से खेला जाय, कि किसी खिलाड़ी को सस्त चोट आने का डर हो या असावधानी से खेला जाए, तो अम्पायर खिलाड़ी को चेतावनी दे सकता है। यदि वह चाहे तो खेल मुत्तयी भी कर सकता है।

## ११. गोल

(अ) जैसा कि नियम नं० १४ (४) में दिया गया है, उसे छोड़कर यदि गेंद दोनों पोस्टों और ऊपर की लकड़ी (क्रोस-बार) के अन्दर पहुँच कर, गोल साइन को पार कर जाएगी तो गोल हो जाएगा। पर हिट करने से पहले गेंद सरकल के अन्दर होनी चाहिये और गेंद को स्टिक से हिट किया जाना चाहिये। यदि बचाव करने वाले खिलाड़ी, गेंद को एक-आध बार रोकें, तब भी यदि गेंद गोल में, जैसा कि ऊपर लिखा गया है, चली जाये तो गोल हो जायगा। यदि खेल के दौरान में गोल पोस्ट किसी तरह गिर जायें, गेंद गोल-साइन पार कर जाये और यदि अम्पायर की राय में यह ठीक हो कि

यदि पोल और क्रीस-बार अपनी जगह सगे रहते तो गेंद उनके बीच में होकर इसी तरह गोल लाइन को पार कर जाती, तो भी गोल हो जायेगा ।

(ब) जिस टीम ने अधिक गोल किए हों वह टीम जीत जायेगी ।

१२. औफ-साइड कब होगा ?

(१) कोई भी खिलाड़ी किसी भी अवस्था में जब भी वह अपनी फील्ड में हो अपनी साइड (जगह) छोड़ सकेगा ।

(२) नियम (१) के आधीन उस समय, जब गेंद हिट लगाई ही गई हो या रोल-इन किया गया हो, हिट लगाने या रोल-इन करने वाले पक्ष का कोई भी खिलाड़ी अपने स्थान को नहीं छोड़े हुए समझा जायेगा अथवा औफ-साइड माना जायेगा जब तक :—

म) उसके पक्ष की गोल लाइन के पास कम-से-कम विपक्षी टीम के ३ खिलाड़ी हों ।

ब) गेंद को हिट लगाने वाला खिलाड़ी विपक्षी गोल लाइन के समीप हो ।

(३) यदि कोई खिलाड़ी औफ-साइड की ओर होगा तो उसे तब तक औफ-साइड नहीं दिया जायेगा, जब तक अम्पायर के विचार में उसके गलत गढ़ खड़े होने पर उसकी टीम को या उसे, कुछ लाभ न हो रहा हो ।

(४) यदि कोई खिलाड़ी औफ-साइड है तो उसे केवल इस बात पर, कि उसने गेंद को छूआ हो, विपक्षी की स्टिक को छूआ हो या गेंद को दूसरी ओर हिट करा हो, औफ-साइड पर खड़ा नहीं किया जायेगा ।

(५) जैसा कि ऊपर (३) और (४) दिया गया है, उसे छोड़ कर किसी खिलाड़ी को, जो औफ-साइड खड़ा हो, गेंद पर हिट लगाने के बाद ही औफ-साइड पर खड़ा कर दिया जायेगा ।

### पैनेल्टी

इस नियम के तोड़ने वाले खिलाड़ी के विपक्षी को फ्री हिट लगाने का अधिकार होगा । यदि गेंद गोल-पोल या क्रीस-बार से टकरा कर वापिस आ जाये तो उसे पास समझा जायेगा ।

## १३. फ्री-हिट

(१) जैसा कि नियम नं० १७ (१) और १६ में दिया हुआ है, चौकोर कर फ्री-हिट उसी जगह से लगाई जायेगी जिस जगह पर नियमों में तोड़ा गया हो। पर गोल पोस्ट से ५ गज के अन्दर फ्री-हिट नहीं लगा जायेगी।

(२) गेंद पर हिट लगाई जा सकेगी या उसे जमीन पर स्टिक में फँस घुकेला जाएगा, पर स्क्व करने की इजाजत नहीं है।

(३) फ्री-हिट लगाने के समय गेंद को जमीन पर रख देना चाहिए और किसी भी टीम का कोई खिलाड़ी गेंद से पाँच गज की दूरी के अन्दर नहीं खड़ा रहना चाहिए। यदि फ्री-हिट नहीं लगाई गई हो और कोई खिलाड़ी गेंद से पाँच गज के फासले पर या इससे कम दूरी पर खड़ा हुआ हो तो फ्री-हिट दुबारा लगाई जाएगी। यदि अम्पायर के विचार में कोई खिलाड़ी केवल अधिक समय लगाने के लिये, गेंद से ५ गज से कम दूरी पर खड़ा हो तो दुबारा फ्री-हिट नहीं लगाई जायेगी।

(४) फ्री-हिट लगाने समय यदि हिट लगाने वाला गेंद को हिट न लगा सके, तो वह दुबारा हिट लगाएगा, पर नियम १० (२) को नहीं तोड़ा जायेगा।

(५) फ्री हिट लगाने के बाद हिट लगाने वाला तब तक खेल में भाग नहीं लेगा जब तक गेंद उसकी टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा अथवा विपक्षी टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा, खेलो न गई हो।

## पैनेल्टी

(१) यदि इस नियम को सरकल से बाहर तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी फ्री-हिट लगाएगा।

(२) यदि इस नियम को सरकल के अन्दर तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम को पैनेल्टी-कोर्नर मिल जायेगा।

## १४. रोल-इन

(१) यदि गेंद साइड-साइन के पूर्णरूप से बाहर चली जाये तो गेंद को जमीन पर लुढ़काया जायेगा, गेंद को उछाला या फेंका नहीं जायेगा। गेंद को रोल-इन करने वाला उस टीम का विपक्षी होगा, जिस टीम के खिलाड़ी फ्री हिट से गेंद साइड-साइन से बाहर गई हो। जिस जगह गेंद ने साइड-साइन को पार किया हो रोल-इन उसी जगह पर खड़े होकर किया जायेगा।

(२) रोल-इन करने वाला खिलाड़ी अपने पैर और स्टिक साइड से बाहर रख कर रोल-इन करेगा और रोल-इन करने के बाद गेंद के विलुप्त नजदीक नहीं आयेगा, जब तक कोई दूसरा गेंद को न छूले और खेल आरम्भ न हो जाये।

(३) दोनों टीमों के दूसरे सब खिलाड़ी ७ गज की लाइन के पाछे ही खड़े रहेंगे और अपने हाथ, पैर या स्टिक को भी पीछे रखेंगे। यदि अम्पायर के विचार में कोई खिलाड़ी खेल के समय को बरबाद करने के विचार से, ७ गज की लाइन में खड़ा होगा तो अम्पायर को चाहिए कि उसे हटा दे। खिलाड़ी रोल-इन के बाद ७ गज की लाइन पार कर उसमें खेलने के लिए जा सकते हैं।

## पैनेल्टी

(१) यदि इस नियम को रोल-इन करने वाले खिलाड़ी ने तोड़ा हो तो विपक्षी टीम का खिलाड़ी, रोल-इन करेगा।

(२) यदि इस नियम को किसी दूसरे खिलाड़ी ने तोड़ा होगा तो रोल-इन वही खिलाड़ी द्वारा करेगा, पर बार-बार इस नियम को तोड़ने पर विपक्षी टीम को फ्री हिट लगाने का अधिकार होगा।

## १५. पीछे (विहाइन्ड)

(१) यदि आक्रमण करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी अनजाने में गेंद को गोल-साइन के पार पहुँचा दे या अम्पायर के सामने आने के कारण बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल-साइन से २५ गज

या दूर खड़े होकर, हिट लगाये और गेंद गोल-लाइन को पार कर जाये, तो २५ गज की लाइन के कोर्नर पर बुल्ली की जायेगी।

(२) यदि प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गोल-लाइन से २५ गज के फासले से अनजाने में गेंद को हिट करे, और वह गोल-लाइन पार कर जाये, तो यदि गोल न हुआ हो तो विपक्षी टीम को कोर्नर दे दिया जायेगा।

(३) यदि अम्पायर की राय में गेंद को प्रतिरक्षा करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी ने जान-बूझकर गोल-लाइन के पार पहुँचाया हो और यदि गोल न हुआ हो तो विपक्षी टीम को पेनेल्टी-कोर्नर दिया जायेगा।

## १६. कोर्नर

(१) कोर्नर होने पर, आक्रमण करने वाली टीम का खिलाड़ी साइड-लाइन और गोल-लाइन वाले कोने पर, ३ गज दोनों तरफ की जगह में गेंद रख कर फ्री-हिट लगा सकेगा, जहाँ प्लेग-पोस्ट लगे हुए होंगे।

(२) कोर्नर की हिट लगाने से पहले प्रतिरक्षा करने वाली टीम के सब खिलाड़ी, गोल-लाइन के बाहर खड़े हो जायेंगे और उनके पैर और स्टिक भी गोल लाइन से बाहर होंगी। हमला करने वाली टीम का खिलाड़ी जो हिट लगायेगा उसको छोड़ कर, बाकी सब खिलाड़ी, जो हिट को रोक कर, गोल करने की प्रयत्न करेंगे, सरकल-लाइन से बाहर ही खड़े होंगे, और उनके पैर तथा स्टिक सरकल लाइन से बाहर होंगे।

(३) फ्री-हिट लगाने से पहले, यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गोल-लाइन पर सड़ा हो जायेगा या फोल्ड के अन्दर आ जायेगा या हमला करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी सरकल-लाइन के अन्दर आ जायेगा, तो अम्पायर दूसरी दफा फ्री-हिट लगाने की घोषणा करेगा।

(४) फ्री-हिट, कोर्नर से सीधी गोल में निशाना बना कर नहीं मारी जायेगी। जब तक गेंद को कोई दूसरा खिलाड़ी रोक न ले, जो कि आक्रमण

करने वाली टीम की ओर से खेल रहा होगा या बचाव करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी को न छू जाय ।

## पैनेल्टी

नियम १६ (३) को बार-बार तोड़ने पर, यदि नियम प्रतिरक्षा करने वाली टीम ने तोड़े हों तो पैनेल्टी-कौर्नर दिया जायेगा ।

यदि नियम १७ (४) को तोड़ा गया हो तो विपक्षी टीम को फ्री-हिट दी जायेगी ।

यदि गेंद सीधी आक्रमण करने वाले के पास पहुँचे तो वह गेंद पर हिट लगाने से पहले, उसे रोक लेगा, और यदि गेंद को आक्रमण करने वाले खिलाड़ी एक से दूसरे के पास, पास कर दें तब भी गोल करने से पहले गेंद को पहले रोक लिया जायेगा । ऐसी हिट नहीं लगाई जाएगी जिससे गेंद ऊपर उछले ।

### १७. पैनेल्टी-कौर्नर

नियम १६ पैनेल्टी-कौर्नर के लिए भी होगा । केवल अन्तर यह होगा कि फ्री-हिट प्रतिरक्षा करने वाली टीम की गोल-लाइन पर, गोल के दोनों ओर १० गज की दूरी पर किसी ओर से लगाई जायेगी ।

## पैनेल्टी

इस नियम को तोड़ने पर नियम १६ के ही अनुसार पैनेल्टी दी जायेगी । पर नियम १६ (३) जिसमें, बार-बार नियम को तोड़ने पर पैनेल्टी दी जाती है, इसमें लागू नहीं होगा ।

नियम १७ को तोड़ने पर पैनेल्टी-बुल्ली दी जायेगी, जो कि बचाव करने वाली टीम के खिलाड़ी को दी जायेगी और जिस खिलाड़ी को अप्पायर चाहेगा बुल्ली करने देगा ।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, जान-बूझ कर अपनी



२५ गज की लाइन के अन्दर इस नियम को तोड़ेंगा तो पैनैल्टी कौनर दिया जायेगा ।

यदि बचाव करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी, गेंद को हिट लगाने से पहले गोल-लाइन को पार करेगा तो पैनैल्टी-कौनर दे दिया जायेगा । यदि नियम को पैनैल्टी-कौनर के समय तोड़ा गया हो तो पैनैल्टी-बुल्ली दे दी जायेगी ।

## १८. पैनैल्टी-बुल्ली

१. यदि अम्पायर यह समझे कि निम्नलिखित गलतियाँ की गई हैं तो विपक्षी टीम को पैनैल्टी बुल्ली दी जायेगी :—

(१) यदि गोल को बचाने के लिए बचाव करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी ने नियम १० को सरफल में जान बूझकर तोड़ा हो ।

(२) यदि नियम १० को अनजाने में सर्विस में न तोड़ा जाता तो गोल हो जाता ।

२. नियम तोड़ने वाला खिलाड़ी चाहे प्रतिरक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी हो या आक्रमण करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी हो । नियम ६ (१) के अनुसार गोल लाइन के सामने ५ गज के फासले पर बुल्ली करेगा और जब तक निम्नलिखित नियम ४ के अनुसार पैनैल्टी-बुल्ली समाप्त नहीं हो जाती, खेल चालू रहेगा ।

३. जब तक पैनैल्टी-बुल्ली समाप्त नहीं हो जाती दोनों टीमों के बाकी खिलाड़ी २५ गज लाइन से दूर रहेंगे ।

४. (१) यदि पैनैल्टी बुल्ली के दौरान में, गेंद गोल-लाइन और गोल-पोस्टों के बीच में, क्रीस-बार के नीचे से निकल जाय तो हमला करने वाले पक्ष के प्रतिरक्षा करने वाले खिलाड़ी ने स्टिक से हिट लगाई हो तो गोल हो जाएगा । टीम के किसी खिलाड़ी से या उसके शरीर से अप्रत्यक्ष स्टिक से टकरा कर गेंद गोल में चली जाने पर भी गोल हो जाएगा ।

(२) यदि पैनल्टी बुल्ली के दौरान में गेंद सकल के अन्दर ही बचाव करने वाले किसी खिलाड़ी की स्टिक या शरीर से टकरा कर गोल पोस्टों के बीच को छोड़ और किसी जगह गोल-लाइन को पार कर जाये तो बुल्ली दुबारा की जाएगी ।

(३) यदि पैनल्टी बुल्ली के दौरान में सरकल से बाहर हिट लगाने पर गेंद गोल-लाइन पार कर जाए तो खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा और २५ गज की लाइन के बीचों-बीच बुल्ली की जाएगी ।

५. जितना समय पैनल्टी-बुल्ली खेलने पर नष्ट होगा, खेल को उतनी ही देर बढ़ा दिया जाएगा, जैसा नियम नं० १ (ब) में दिया गया है ।

## पैनल्टी

१. (१) नियम नं० ६ (यदि जान-बूझकर तोड़ा गया हो) को छोड़ कर और किसी नियम के तोड़ने पर, अम्पायर की एक दफा चेतावनी देने के बाद यदि आक्रमण करने वाली टीम के किसी खिलाड़ी ने नियम तोड़ा होगा तो खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा और बुल्ली २५ गज की लाइन के बीच में ली जाएगी ।

(२) यदि बचाव करने वाली टीम के, किसी खिलाड़ी ने कोई नियम तोड़ा होगा तो विपक्षी टीम की ओर से गोल हो जाएगा ।

२. यदि नियम ६ या १० को एक ही साथ तोड़ा गया हो तो पैनल्टी बुल्ली दुबारा खेली जाएगी ।

## १६. अम्पायर

१. दो अम्पायर होंगे और आऊट के दोनों तरफ एक-एक अम्पायर होगा । उन्हें एक तरफ की पूरी साइड-साइन का ध्यान रखना होगा परन्तु कोर्नर होने पर अम्पायर अपनी ही तरफ का फैसला कर सकेगा ।

२. अम्पायर अपील की प्रतीक्षा नहीं करेगा और गलती होते ही अपना निर्णय सुना देगा ।

३. गम्पायर सीटी केवल निम्नलिखित कारणों पर ही बजायेगा :—

(१) खेल आरम्भ करते समय, मध्यान्तर होने के समय, मध्यान्तर के बाद, खेल शुरू होने के पहले और खेल समाप्त होने पर ।

(२) पैनल्टी देते समय या किसी कारणवश खेल को मुलतवी करने के लिए ।

(३) यदि गोल लाइन अथवा साइड-लाइन के पार चली गई हो ।

(४) यदि गोल हो गया हो ।

४. गम्पायर को पैनल्टी देते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पैनल्टी देने से कही दूसरी तरफ की टीम को, कोई लाभ तो नहीं पहुँच रहा है । यदि लाभ पहुँचता हो तो पैनल्टी नहीं देनी चाहिए ।

५. दोनों टीमों की अनुमति से ही खेल का समय निश्चित किया जाएगा । यदि किसी हादसे के कारण या और किसी कारणवश समय नष्ट हुआ हो, तो खेल के समाप्त होने के समय में वह समय बढ़ा दिया जाएगा ।

६. यदि गम्पायर एक होगा तो साइड-लाइनों के सम्बन्ध में फैसला करने के लिए दो लाइनमैन नियुक्त किये जायेंगे ।

७. खेल के दौरान में गम्पायर या लाइनमैन खिलाड़ियों को खेल नहीं सिलायेंगे ।

८. गम्पायर खेल में जितने गोल हुए हों, उनको बराबर लिखते रहेंगे ।

## दुर्घटना (एक्सीडेंट)

(अ) यदि कोई खिलाड़ी अथवा गम्पायर मुलतवी कर दिया जाये तो दूसरा गम्पायर खेल को थोड़ी देर के लिए मुलतवी कर देगा । यदि खेल मुलतवी करने से पहले कोई गोल हुआ होगा तो उसे माना जाएगा । यदि गम्पायर की राय में हादसा न होने पर गोल अवश्य होता, गोल तब भी माना जाएगा ।

(ब) जब खेल दुबारा आरम्भ किया जाएगा तो बुल्ली उस जगह होगी जहाँ गम्पायर ठीक समझेगा, पर उसे नियम ६ (४) को ध्यान में रखना होगा ।

•

लॉन-टैनिस



# लॉन-टैनिस

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

मिस्र में पोर्ट सईद के पास टैनिस नाम का एक शहर है, जो टानिस नाम के र के उजड़ जाने पर बसाया गया था। इस शहर में अच्छा कपड़ा तैयार किया जाता था। इस खेल की गेंद बनाने के लिए कपड़ा पहले इसी शहर से मंगाया जाता था इसलिए इस खेल का नाम टैनिस पड़ा और सर्वप्रथम इंग्लैंड में ही आया गया।

लॉन-टैनिस (Lawn Tennis) घास के मैदान में खेला जाता है, जिसे टेनिस कहते हैं। इस खेल की उन्नति करने तथा हर साल 'अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं' का प्रवन्ध करने के लिये एक संस्था बनाई गई है जिसे 'इन्टरनेशनल टेनिस फेडरेशन' (International Tennis Federation) कहते हैं। संस्था के बहुत से देश सदस्य हैं, जो इन प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं।

प्रत्येक देश में विभिन्न ऐसी संस्थाएँ हैं जिनका सम्पर्क 'इन्टरनेशनल टेनिस फेडरेशन' से है। इन संस्थाओं के शीकिया खेलने वाले अर्थात् प्रेमानुशीली मेबर तथा प्रवृत्तिक (प्रोफेशनल) जो किसी संस्था की ओर से कोई निश्चित फीस लेकर प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं, दोनों प्रकार के सदस्य होते हैं। संस्थाएँ बड़े-बड़े शहरों अथवा प्रदेशों में भी अपनी शाखाएँ खोलकर वहाँ के निवासियों को इस खेल में भाग लेने का अवसर देती हैं।

इंग्लैंड में इसी तरह एक 'लॉन-टैनिस एसोसिएशन' बनी हुई है, जिसके क्लब्स, ओक्सफोर्ड, इत्यादि प्रसिद्ध क्लब हैं। टैनिस भी पहले-पहल इंग्लैंड से आया था इसलिए इंग्लैंड का 'अन्तर्राष्ट्रीय टैनिस फेडरेशन' के दैनिक कार्य चलाने में अधिक सहायता करना स्वाभाविक ही है।

भारत भी इस अन्तर्राष्ट्रीय टैनिस् फेडरेशन का सदस्य है और यहाँ एक अखिल भारतीय जॉन टैनिस् एसोसिएशन के नाम से एक संस्था बनी हुई है जिसकी शाखाएँ सब प्रदेशों में फैली हुई हैं। इसमें अधिकतर कालिज के विद्यार्थी, धनी व्यापारी और सरकारी अफसर ही भाग लेते हैं। क्योंकि यह खेल श्रोत्र के खेल से भी अधिक महंगा है। इसका रैकेट, गेंद, कपड़े और खेलने के लिए कोर्ट और दूसरी वस्तुओं का प्रबन्ध ऐसे ही 'क्लब' कर सकते हैं जिनमें अधिक मात्रा में मेम्बर हो तथा काफी आमदनी हो।

भारत ने 'विम्बलडन चैम्पियनशिप' मैचों में तथा डेविस् कप मैचों में काफ़ी भाग लिया है, पर जितनी सफलता क्रिकेट तथा हॉकी के खेल में प्राप्त की है, इस खेल में नहीं। भारत की सफलता थी आर० कृष्णन जैसे खिलाड़ियों पर निर्भर है। जिनको प्रशिक्षित करने में भारत सरकार ने कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी है। यहाँ तक कि विदेशों से इस खेल के विशेषज्ञ बुलाकर बड़े क्लबों में इस खेल का प्रशिक्षण आरम्भ हो गया है।

टैनिस् का खेल या तो घास के मैदान में खेला जाता है, जिसे जॉन-टैनिस् कहते हैं और या सिमेन्ट तथा बजरी के मैदान में, जिसे हार्डकोर्ट-टैनिस् कहते हैं।

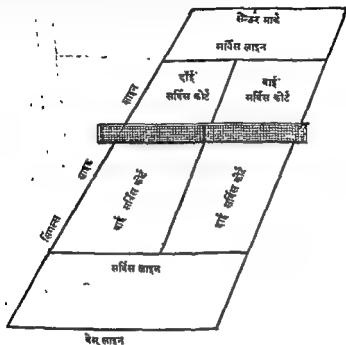
इस खेल में या तो दो खिलाड़ी भाग लेते हैं, जिसे सिंगल्स (एकल) कहते हैं और या चार खिलाड़ी, जिसे डबल्स (युग्मक) कहते हैं। सिंगल्स में नैट अथवा जाल के दोनों तरफ एक-एक खिलाड़ी भाग लेता है और डबल्स में दोनों तरफ दो-दो खिलाड़ी भाग लेते हैं।

### खेल के मैदान (कोर्ट)

जिस मैदान में टैनिस् खेला जाता है उसे कोर्ट कहते हैं। एकल (सिंगल्स) के लिए छोटा और युग्मक (डबल्स) के लिए बड़ा होती है।

सिंगल्स कोर्ट में बीचोंबीच नैट (जाल) होता है और दोनों तरफ खेलने वालों के खेलने के लिए स्थान, जो एक ही प्रकार की रेखाएँ खींच कर बनाए जाते हैं, होता है। इसको दो भागों में विभाजित किया जाता है, एक तो सेंटर-कोर्ट (वाई कोर्ट) और दूसरी राइट-कोर्ट (दाई कोर्ट) उनके पीछे एक और रेखा खींची जाती है जिसे सर्विस-लाइन कहते हैं। इसके पीछे एक दूसरी रेखा

खींची जाती है, जिसे वेस-साइडिंग कहते हैं। जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है। इसी प्रकार की रेखाएँ दूसरी ओर भी खींची जाती हैं। दोनों तरफ गैद की सीमा बाँधने के लिए साइड-साइड होती है।



(चित्र १)

सिंगल्स कोर्ट।

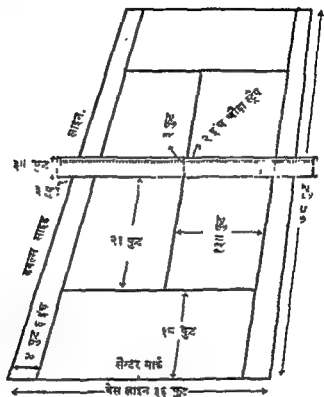
डबल्स-कोर्ट में केवल इतना अन्तर होता है कि दोनों ओर लेफ्ट-कोर्ट और राइट-कोर्ट की साइड-साइडों के समानान्तर ४ फुट ६ इंच चौड़ी जगह छोड़कर डबल्स साइड साइड खींची जाती है। जिसे कोरीडर (Corridor) या गलियारा (Alley) भी कहते हैं जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

प्रायः डबल्स कोर्ट ही बनाई जाती हैं, जिन पर सिंगल्स और डबल्स दोनों सेल खोले जा सकते हैं।

लेफ्ट और राइट कोर्ट की लम्बाई २१ फुट और चौड़ाई २७ फुट होती है इस प्रकार एक लेफ्ट-कोर्ट की चौड़ाई इससे आधी अर्थात् १३½ फुट होती है।



है और इतनी ही चौड़ाई राइट कोर्ट की होती है। बेस-लाइन और सर्विस लाइन का फासला १८ फुट होता है।



(चित्र २)

टबल कोर्ट।

दोनों साइड की सम्बाई ७८ फुट होती है और टबल में चौड़ाई ३६ फुट होती है। सिंगल्स में चौड़ाई २७ फुट होती है। दोनों साइडों के बीचोबीच एक जाल (नेट) होता है, जो दोनों तरफ ३ फुट साइड लाइन के बाहर निकला हुआ होता है।

टेनिस कोर्ट में जो साइनें खींची जाती हैं उनकी धतग-प्रमाण मोटारी होती है।

१. बेस लाइन की मोटाई १ से ४ इंच तक।

२. सर्विस लाइन की मोटाई २ इंच ।

३. सेन्टर मार्क २ इंच । इसकी लम्बाई ४ इंच कोर्ट के अन्दर की तरफ होती है ।

४. बाकी सारी लाइनों की मोटाई १ से २ इंच तक होती है ।

नैट की लम्बाई ४२ फुट और ऊँचाई ३½ फुट होती है । नैट को दो पोस्टों के बीच में एक रस्सी या तार से नीचे लटकाया जाता है, जिसे २ या २½ इंच चौड़े टेप (फीता) से कवर कर दिया जाता है । बीच में नैट को एक इंच चौड़े स्ट्रैप (पेटी) से कस कर जमीन में गाड़ दिया जाता है । नैट की ऊँचाई पोस्ट पर लगे हुए हैण्डल को चला कर ठीक की जाती है और फिर बीच वाली पेटी को कस दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है ।

यदि डबल्स कोर्ट में सिंगल्स खेल खेला जाय तो सिंगल साइड-लाइन के दोनों तरफ ३ फुट के फासले पर नैट में दोनों तरफ पोस्ट गाड़ दिए जाते हैं ।

## आवश्यक वस्तुयें

### रैकेट (बल्ला)

जिस बल्ले से टेनिस खेला जाता है, उसे रैकेट कहते हैं । इसका प्रायः वजन १३½ औंस से १४ औंस पुरुषों के लिए और १३ औंस से १३½ तक स्त्रियों के लिए होता है । यदि रैकेट बहुत हल्का होगा तो इसमें शीट मारने की शक्ति कम हो जायेगी । बच्चों के लिए रैकेट का वजन ६ औंस से ११ औंस तक होना चाहिए । वैसे रैकेट के लिए कोई विशेष नियम नहीं बनाये गये हैं, जिनमें इसका वजन अथवा यह कितना छोटा या बड़ा होना चाहिये, इस पर कोई पाबन्दी लगाई गई हो ।

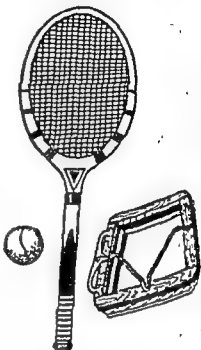
रैकेट का वेंनेन्स ठीक होना चाहिए । यदि पकड़ने का हैण्डल (हत्था) भारी होगा तो ठीक तरह से खेलने में बाधा पहुँचेगी । उसके ग्रिप पर अगर बल्ला चढ़ा लिया जाये तो आसानी से रैकेट पकड़ा जा सकता है ।

रैकेट आगे से अण्डाकार होता है और पीछे पकड़ने के लिए हैण्डल होता है, आगे का हिस्सा ताँत से बुना हुआ होता है । यदि मोटी ताँत से उसे बुनवाया

जाये तो ठीक रहता है। इसे चित्र नं० ३ में दिखाया गया है। रैकेट की रस्स के लिए उसे ठण्डी जगह में, वर्षा और नमी से भी बचाकर रखना चाहिए खेलने के बाद, इसको एक प्रेस में दबा देना चाहिए, जिसे चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

### गेंद

टेनिस की गेंद किरमिच की होती है और नियम नं० ३ के अनुसार इसका व्यास २½ इंच से अधिक और २½ इंच से कम और इसका वजन कम-से-कम २ औंस और अधिक-से-अधिक २½ औंस होता है। इसका आकार गोल होना चाहिए। इसके जोड़ ऊपर उभरे हुए नहीं होने चाहियें। यदि खेलने से गेंद चिकनी हो जाय तो इसको इच्छानुसार खेलना कठिन हो जाता है। गेंद चित्र नं० ३ में दिखाई गई है।



(चित्र ३)

टेनिस की गेंद, बल्ला और बल्ते को सुरक्षित रखने का प्रेम।

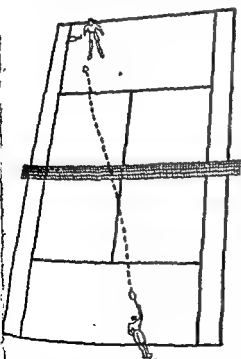
### कपड़े (ड्रेस)

कपड़े ढीले और भारामदेह होने चाहिए। आधी आस्तीन के टेनिस कालर वाले बनियान, नेकर या पतनून, मोझे और किरमिच या रबड़ के सफेद जूते, इस खेल के लिए उपयुक्त होते हैं। नेकर पहनने में गिमाड़ी आमाजी में आगे या पीछे दौड़ सकता है। यदि मोझे उली हों तो वह मूली मोझों में अच्छे रहते हैं।

## सिंगल्स-गेम (एकल खेल)

इस खेल में केवल दो खिलाड़ी भाग लेते हैं। एक खिलाड़ी नैट के एक ओर और दूसरा दूसरी ओर। कौन-सा खिलाड़ी किस तरफ से खेले और पहले गेंद को सर्विस करे, जिससे खेल शुरू किया जाये, इस बात का निर्णय गेस से होता है।

जिस खिलाड़ी ने टौस जीता हो वह यदि यह निर्णय करता है कि पहले सर्विस वह करेगा, तो उस दशा में दूसरे खिलाड़ी को यह अधिकार होता है कि वह नैट के किस ओर खड़े होकर उसे खेलना है, इसका निर्णय वह स्वयं करे। यदि वह यह फैसला करे कि सर्विस करने का अवसर दूसरे खिलाड़ी को दिया जाये, तब उसे किस ओर खड़े होकर खेला जाये, इस बात का निर्णय करने का अधिकार नहीं रहता। यह अधिकार उसके विपक्षी को होता है।



(चित्र ४)

सिंगल्स गेम में सर्विस करने का तरीका।

यदि साइड वह स्वयं चुने तो पहली सर्विस का अधिकार उसके विपक्षी को होगा। इसी प्रकार यदि वह चाहे तो सारी बातें अपने विपक्षी के ऊपर छोड़ सकता है।

सर्व करने वाले को सर्वर (Server) कहते हैं। खेल शुरू करते समय सर्वर, सर्विस करने के लिए, बेस-लाइन के पीछे और सेंटर-पोइंट के तथा साइड-लाइन के बीच दाईं ओर खड़ा हो जाता है। फिर एक हाथ से गेंद ऊपर उछालकर रैकेट से शोट मारकर, उसको विपक्षी की कोर्ट में पहुँचा देता है। गेंद को बेस-लाइन और

साइड-लाइनों के बीच में ही टिप्पा खिलाना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

सर्विस करते समय निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये :—

१. सर्विस करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसका विपक्षी सर्विस लेने के लिए तैयार है, जैसा कि नियम नं० ११ में दिया हुआ है।
२. गेंद को पहले हाथ से उछालना चाहिए, फिर दूसरे हाथ से, जिसमें रैकेट होता है शोट लगाना चाहिए। जैसा कि नियम नं० ६ में दिया गया है।
३. गेंद को हाथ से उछालने के बाद उसका टिप्पा जमीन पर नहीं पड़ना चाहिये बीच में ही रैकेट से शोट लगाना चाहिए, जैसे नियम नं० ६ में दिया गया है।
४. कम से कम एक पैर जमीन पर अवश्य रखना चाहिये, जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है।
५. दोनों पैर बेस-लाइन से बाहर होने चाहियें। जब तक सर्विस पूरी न हो जाये, पैर बाहर ही रहने चाहियें। जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है।
६. सर्विस करते समय घुसना धक्का दीटना नहीं चाहिये। सदा एक जगह रुकें होकर सर्विस करनी चाहिए, जैसा कि नियम नं० ७ में दिया गया है। वैसे दोनों पैरों को एक जगह रुकें हुए हरकत से जा सकती है, पर एक पैर अवश्य जमीन पर टिका हुआ होना चाहिये।

यदि नियम नं० ६, ७ अथवा ८ तोड़े जायें तो सर्विस को गलत माना जाएगा। यदि गेंद उछालने के बाद उसे रैकेट से शोट नहीं लग पाता, सब भी सर्विस को गलत माना जाएगा। यदि गेंद नेट या चम्पायर की कुर्सी पार से जाकर टकराएगी, इस पर भी सर्विस को गलत माना जाएगा।

यदि पहली सर्विस में कुछ दोष रह गया हो, पर वह ठीक स्थान से की गई हो, तो उसी स्थान से सर्वर को एक और सर्विस करने का अवसर दिया जाता है। इसी प्रकार गलत और खड़े होकर सर्विस की गई हो तो दुबारा ठीक स्थान पर खड़े होकर सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

यदि दूसरी सर्विस में कोई गलती रह गई हो या ऊपर लिखी दोनों गलतियाँ हो गईं हों तो सर्वर एक प्वाइंट हार जाता है। यदि सर्विस ठीक है तो खेल चलता रहता है और फिर प्वाइंट होने पर ही दुबारा सर्विस की जाती है।

○



(चित्र ५)

सर्विस करने का तरीका

दुबारा सर्विस करने का अवसर दिया जाएगा।

जब तक सेंट पूरा नहीं हो जाता खेलने वाले पहले, तीसरे और इसी प्रकार एक गेम को छोड़ कर पाँचवें गेम के समाप्त होने पर अपने-अपने साइड चेंज करेंगे। यदि सेंट में जितने गेम खेले जाने हैं, उनको दो पर भाग देने

सर्विस करते समय पैरों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। दोनों पैर जमीन से उठे नहीं होने चाहिए, न ही एक पैर को वेस-साइन के पार या उससे दूरता हुआ नहीं रखना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।

सिंगल्स-गेम (एकल खेल) में पहला गेम समाप्त करने पर और दूसरा गेम शुरू करने पर, जिससे सर्विस ली गई थी, वह सर्वर हो जाता है और सर्वर सर्विस लेता है, जैसा कि नियम नं० ६४ में दिया गया है। यदि कोई खिलाड़ी अपनी वारी न होने पर सर्विस करे तो उसे गलती विदित होते ही विपक्षी को सर्विस करने के लिए गेद दे देनी चाहिये। किन्तु यदि उसमें कुछ प्वाइंट जीत लिये गये हों तो वह वैसे ही रहेंगे, पर सिंगल फाल्ट (गलती) होने

पर कुछ नहीं बचता जैसे ६ तब एक और गेम खेलने के बाद जो कि दूसरे सेंट में सम्मिलित होगा, साइड पलट लेंगे, जैसा कि नियम नं० २६ में दिया गया है। स्कोरिंग अथवा पोइंट जीतने के बारे में पूरा वर्णन आगे दिया गया है।

यदि सर्विस की गई गेंद, नैट, उसके स्ट्रोक या उसके किसी भाग से टकरा जाती है और सर्विस लेने वाले के पास तब नहीं पहुँच पाती तो उसे लेट कहते हैं। यदि सर्विस में कोई गलती हो तब भी अगर नैट के किसी हिस्से के गेंद टकरा जाये तब भी उसे लेट घोषित करके खिलाड़ी से दुबारा सर्विस करने को कहा जाता है, जैसा कि नियम नं० १३ में दिया गया है।

### खिलाड़ी पौइंट कब हारता है (नियम नं० १८)

१. यदि गेंद को वापिस करने के बाद गेंद बिना टिप्पा खाए नैट को पार नहीं कर पाती और सर्विस करने के बाद उसके कोर्ट में गेंद एक से अधिक बार टिप्पा खा जाती है।

२. गेंद को इतनी जोर से हिट किया जाए कि कोर्ट की लाइनों में गेंद बाहर जाकर टिप्पा खाए अथवा गुड-रिटर्न न हो।

३. कोर्ट से बाहर खड़े होकर गेंद को इतना ऊँचा उछाला जाए ठाँक वह गेंद विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा न खाए।

४. यदि गेंद को एक दफा से अधिक हिट किया जाए, जिसे डबल हिट कहते हैं।

५. यदि खिलाड़ी का शरीर, उसके अंगों और रैकेट, नैट के किसी भाग से छू जाएँ या विपक्षी की कोर्ट की जमीन से छू जाएँ।

६. यदि खिलाड़ी गेंद को नैट पार करने से पहले ही, उस पर हिट लगा दे।

७. यदि गेंद उसके कपड़े या शरीर के किसी हिस्से से छू जाए।

८. यदि गेंद को हिट लगाने के बाद रैकेट हाथ से छूट जाये।

### अच्छी वापसी (गुड रिटर्न) किसे कहते हैं? (नियम नं० २२)

१. यदि खिलाड़ी अपनी कोर्ट में गेंद को दो टिप्पे लगाने में पहले ही रैकेट से ऐसी हिट लगाए कि गेंद नैट पार करके उसके विपक्षी के कोर्ट के अन्दर ही टिप्पा खाए।

२. यदि गेंद नैट के बीच में स्ट्रैप को छूते हुए विपक्षी के कोर्ट में जाकर पड़ा जाए।

३. यदि टिप्पा खाने के बाद गेंद नैट से ऊँची उछल कर विपक्षी के कोर्ट की ओर उछले और खिलाड़ी बिना नैट को छूए, नैट के पास पहुँच कर पर हिट लगाये, पर विपक्षी की कोर्ट किसी हालत में भी न छूए।

४. यदि गेंद नैट के पोस्ट से बाहर आ रही हो तो उसको इस प्रकार हिट करके कि जरा ऊपर होकर विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा खाये।

५. यदि खिलाड़ी गेंद को अपनी कोर्ट से वापिस अथवा रिटर्न करके अपने गेंद के साथ-साथ नैट पर आ जाये।

६. यदि खिलाड़ी ऐसी गेंद को वापिस (रिटर्न) करने में सफल हो जाए कि उसकी कोर्ट में पड़ी हुई किसी दूसरे गेंद पर टिप्पा खाए।

### अड़चने तथा हस्तक्षेप (नियम १६, २३)

यदि कोई खिलाड़ी जान-बूझकर विपक्षी को गेंद रिटर्न करने में बाधा पहुँचाता है तो अम्पायर विपक्षी को एक प्वाइन्ट दे देगा। यदि यह अड़चन जान-बूझ कर नहीं डाली गई हो तो यह प्वाइन्ट दुबारा खेला जाएगा। यदि कोई विपक्षी खेल के दौरान में खेल में अड़चन डाले तो लैट घोषित करके प्वाइन्ट दुबारा खेला जायेगा।

गेंद को खेल में सर्विस से लैट-प्वाइन्ट होने तक समझा जायेगा। जैसा कि नियम नं० १५ में दिया गया है।

यदि टिप्पा खाने से पहले किसी स्थायी गड़ी हुई वस्तु से टकरा जाये तो खेले वाला एक प्वाइन्ट हार जायेगा। स्थायी गड़ी हुई चीजों में नैट-पोस्ट्स, स्ट्रैप और वेंड शामिल नहीं किये जाते। इसके विषय में नियम नं० ११ में आगे विवरण दिया गया है।

### गेंद कोर्ट में कब होती है ? (नियम २०)

यदि गेंद कोर्ट के चारों ओर की लाइनों के ऊपर पड़े तो वह कोर्ट के अंदर माना जाती है। यदि उसका अधिक भाग लाइन से बाहर हो और कुछ



भाग अन्दर हो तब भी गेंद कोर्ट में ही होती है। यदि साइन से गेंद बिलुप्त बाहर होती है तो वह कोर्ट के बाहर मानी जाती है।

## स्कोरिंग

### १. गेम

जो खिलाड़ी पहली सर्विस के बाद पहला पौइंट जीतता है, उसे एक गेम जगह १५ कहते हैं और यदि वही खिलाड़ी दूसरा पौइंट जीत ले तो उसे ३० कहते हैं। यदि तीसरा पौइंट जीत ले तो उसे ४० कहते हैं। चौथे पौइंट को गेम कहते हैं। सर्वर का स्कोर पहले लिखा जाता है। यदि 'क', 'स' का सर्विस दे रहा हो और पहला पौइंट जीत जाता है तो स्कोर १५ तब ही जाएगा ('क' के १५ और 'स' के ०)। जब दोनों खिलाड़ी एक-एक पौइंट जीत जाते हैं तो स्कोर पन्द्रह या फिफटीन प्रॉल (१५ 'क' के और १५ 'स' के ०) कहा जायेगा।

### २. ड्यूस

यदि दोनों खिलाड़ी तीन-तीन पौइंट जीत जाते हैं ('क' के ४० और 'स' के भी ४०) तब उस स्कोर को ड्यूस कहते हैं। पर 'क' या 'स' को दो पौइंट एक के बाद दूसरा, लगातार जीतना पड़ता है तो स्कोर को 'एडवान्टेज इन' कहते हैं। इसमें 'क' सर्वर होता है। यदि 'स' पौइंट जीत जाता है तो उस स्कोर को 'एडवान्टेज आउट' कहते हैं। यदि स्कोर ड्यूस होता है और 'क' एक पौइंट जीत जाता है। जिसे 'एडवान्टेज इन' कहते हैं और उसके बाद का यदि वह पौइंट हार जाता है तो स्कोर दुबारा ड्यूस हो जाता है। इस प्रकार जब तक 'क' या 'स' कम से कम दो पौइंट अधिक न बना पाते हैं ड्यूस ही रहता है और दो पौइंट बनाने के बाद गेम हो जाता है।

### ३. सेंट

यदि कोई खिलाड़ी छः गेम जीत जाता है तो वह गेंद जीत जाता है। यदि पाँच गेम दोनों खिलाड़ियों ने जीत लिए हों, उसे फाइन प्रॉल कहते हैं। सेंट जीतने के लिए एक खिलाड़ी को दूसरे खिलाड़ी से दो गेम अधिक जीतने होते हैं।

## मैच (प्रतियोगिता)

एक मैच में अधिक से अधिक पांच सैंट होने चाहियें। औरतों के लिए अधिक से अधिक ३ सैंट होने चाहियें। प्रतियोगिताओं में जिन्हें टूनिमिट रहते हैं, सैंट का निर्णय पहले से ही कर लिया जाता है। प्रायः ३ सैंट के उपर ही मैच का निर्णय किया जाता है।

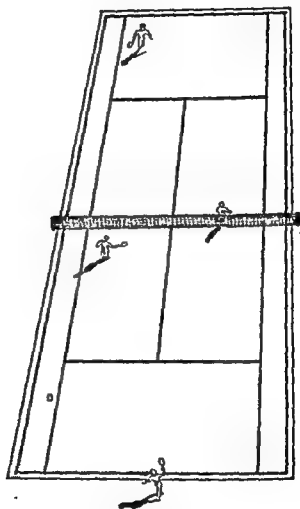
## डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

डबल्स-गेम के लिए कोर्ट कितना बड़ा होना चाहिये, यह चित्र नं० २ दिखाया गया है। सर्विस और साइड पसन्द करने का निर्णय टौस से ही होगा तथा दोनों ओर दो-दो खिलाड़ी खेलेंगे। एक तरफ के दो खिलाड़ियों को पेयर कहते हैं।

पहले सर्विस करने के लिए इस बात का निर्णय कर लेना चाहिये कि पर मे से कौन सा खिलाड़ी सर्विस करेगा। विपक्षी-पेयर इस बात का निर्णय करेगा कि दूसरे गेम में उनमें से कौन सर्विस करेगा। यदि 'क' और 'ख' ने पहले गेम में टौस जीत ली हो और यह निर्णय कर लिया हो कि नया पेयर सर्विस करेगा और 'क' पहले गेम में सर्विस करने का फैसला ले तो 'अ' दूसरे गेम में, 'ख' तीसरे गेम में सर्विस करेगा तथा 'ब' चौथे गेम में। आगे दूसरे गेमों में इसी तरह यह चक्कर चलता रहेगा, जब तक कि सैंट पूरा नहीं हो जाता। नये सैंट के लिए दुबारा से ही खेला जायेगा। यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी के न होने पर भी सर्विस करेगा तो इस बात के मालूम होने के बाद ही, जिसकी बारी होगी उसको सर्व करने के लिए गेंद दे दी जायेगी। यदि इससे पहले कोई पाइन्ट स्कोर हुए हैं तो वैसे ही रहेंगे।

पेयर को यह निर्णय कर लेना चाहिए कि कौन-सा खिलाड़ी कौन-सी कोर्ट में खड़ा होकर, लेफ्ट-कोर्ट में या राइट कोर्ट की ओर से सर्विस करेगा। सर्विस को लेगा। जब तक सैंट पूरा नहीं होगा, वह अपने कोर्ट नहीं बदल सकेगा, जैसा कि नियम नं० ३४ में दिया गया है और चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि सर्विस लेने में कोई गलती हो जाएगी तो वह तुरन्त ही ठीक की जायेगी।



( चित्र ६ )

युष्मक (डबल्स) खेल में दिशाओं के गये होने का स्थान।

गेंद को बिपसी-वेयर एक छोड़कर स्ट्राइक करेंगे। अगर 'क' ने गेंद की सर्विस की है और 'घ' ने सर्विस ली है तो 'घ' उसे 'स' की तरफ सौदाएगा।

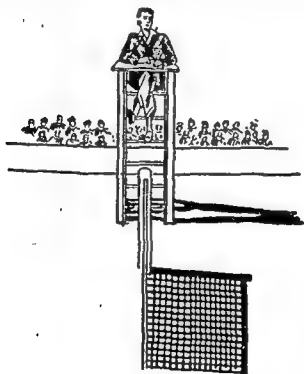
और 'ख' के रिटर्न करने के बाद 'ब' उसे रिटर्न करेगा, जैसा कि नियम नं० ३८ में दिया गया है।

## अम्पायर या रेफ्री (खेलपंच)

अम्पायर का फैसला अन्तिम होगा। अपील केवल नियमों के उल्लंघन करने पर की जाती है।

रेफ्री अंधेरे या खराब मौसम होने पर खेल को मुल्तवी कर सकता है। खेल के दुबारा शुरू होने पर खिलाड़ी अपने पहले वाले स्थान लेकर खेल प्रारम्भ करेंगे, जैसा कि नियम नं० २६ में दिया गया है।

रेफ्री के बैठने के लिए एक सीढ़ी सगी हुई ऊंची कुर्सी होती है, जो कि नेट के बाईं तरफ के पोस्ट के पास रखी हुई होती है। इस पर बैठकर अम्पायर



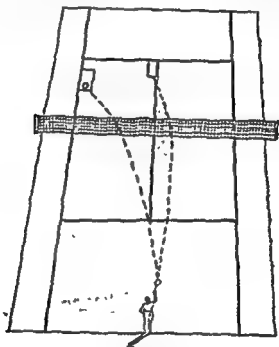
( चित्र ७ )

.. अम्पायर (खेलपंच) के बैठने का स्थान। . . .

बड़ी सुगमता से खेल को देख सकता है, जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

## कैसे सीखें ?

टेनिस सीखने के लिए सबसे पहले सर्विस देने का अभ्यास करना चाहिये। अभ्यास के लिए विपक्षी की कोर्ट में कोई वस्तु रखकर उसका लक्ष्य करें।



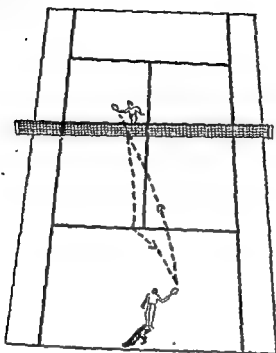
(चित्र ८)

सर्विस करने का अभ्यास।

गेंद उन लक्ष्य के पास पहुँचाने का अभ्यास करना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ८ में दिखाया गया है।

इसके बाद बोली फेंकने का अभ्यास करना चाहिए। जिस रोट से गेंद को बाहर टिप्पा खिलाए विपक्षी के कोर्ट में वापिस की जाये, उसे बोली कहते हैं। एक खिलाड़ी नेट के एक ओर दूसरा, दूसरी ओर लड़ा हो जाये।

महला खिलाड़ी गेंद को ड्राइव करे और दूसरा गेंद को वापिस करते समय



( चित्र ९ )

बोली का अभ्यास ।

वैसे बोली में बदल दे । इस प्रकार इसका अभ्यास करना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ९ में दिखाया गया है ।



( चित्र १० )

दाईं और बाईं ओर से टांश का अभ्यास

टेनिस में ड्राइव दो प्रकार के होते हैं, फोरहैंड-ड्राइव और बॅक-हैंड-ड्राइव इनके अभ्यास करने का तरीका चित्र नं० १० में दिखाया गया है ।

का वजन दाए पैर पर पड़ जाता है और इस तरह रैकेट में सारे शरीर की शक्ति लग जाती है। इसका अभ्यास किस प्रकार करना चाहिये, यह चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

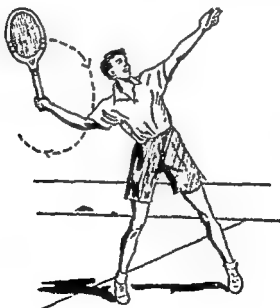
## बोली

बोली के बारे में ऊपर लिखा जा चुका है। यह दो प्रकार की होती है, फोरहैण्ड-बोली और बॅक-हैण्ड बोली।



( चित्र १४ )

रमेरा—रमेरा के लिए तैयारी।

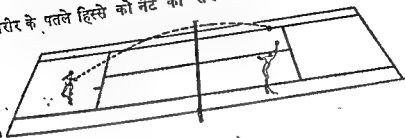


( चित्र १५ )

रमेरा—रमेरा लगाने की तैयारी की दूसरी अवस्था।

## फोरहैंड-वौली

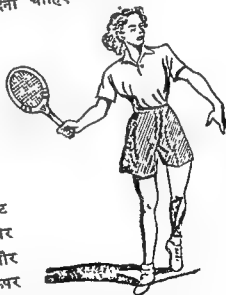
शरीर के पतले हिस्से को नैट की तरफ करके, बायें पैर पर सारा



(चित्र १६)

लौघ और स्मेश का अभ्यास।

जोर डाल करके फिर रैकेट के गोल हिस्से को कलाई से जरा ऊपर ले जाकर, शरीर का वजन बायें पैर पर डाल देना चाहिए और रैकेट ऊपर से नीचे गोलाई में लाकर, गेंद को शोट लगाना चाहिये, जैसा चित्र नं० १७ में दिखाया गया है। शोट लगते समय बायें हाथ को सीधा कर लेना चाहिये, बिनासे बैलस कायम रहे।



## बैकहैंड-वौली

इसमें शरीर का पतला भाग नैट की ओर करके बायें पैर पर शरीर का सारा वजन डालना चाहिये और रैकेट का गोल सिरा कलाई के ऊपर की तरफ करके, कलाई सीधी करके गेंद को हिट किया जाता है। उस समय शरीर का वजन बायें पैर से हटकर दायें पैर पर पड़ जाता है, जैसा कि चित्र नं० १८ में दिखाया गया है।

(चित्र १७)

फोरहैंड बाली के लिये तैयारी।

जैसा कि चित्र नं० १८ और १९ में दिखाया गया है।





( चित्र १८ )

बैक हेण्ड बौनी के लिये तैयार  
होने की पहली अवस्था ।



( चित्र १९ )

बैक हेण्ड बौनी से गैल हेण्डने  
की दूसरी अवस्था ।

## नियम

### सिंगल्स-गेम (एकल खेल)

१. इसके लिए कोर्ट समकोण चतुर्भुज के आकार की होनी चाहिये । इसकी लम्बाई ७८ फुट और चौड़ाई २७ फुट होनी चाहिये । टोक बीच में नैट (जाल) होना चाहिये, जो इसको दो भागों में विभाजित करेगा । नैट एक सूती या पातु की रस्सी से नीचे सटकाया जायेगा । जिनका ध्यान ३ इंच होगा । जिसके सिरे दो पोस्टों के ऊपर बनि जायेंगे । जिनकी ऊंचाई ३ फुट ६ इंच होगी, जो कोर्ट से तीन-तीन फुट दोनों पोर बाहर निम्न हुए होंगे । बीच में नैट की ऊंचाई ३ फुट होगी, जहाँ एक स्ट्रोक (पंटी) से जो २ इंच चौड़ी होगी, इसे कस कर जमीन में गाड़ दिया जाएगा । रस्सी

२ या २½ इंच चौड़े टेप से ढांप दिया जाएगा। दोनों तरफ लाइनें खिंची जाएंगी, जिन्हें वेस-लाइन और साइड-लैन कहा जायेगा। नैट के २१ फुट सामने पर नैट के दोनों ओर सर्विस-लाइन खींची जायेगी। नैट और सर्विस-लाइन के बीच की जगह को दो बराबर हिस्सों में विभाजित करके दो सर्विस गेट्स बनाई जायेंगी। वेस लाइन के बीचों-बीच एक २ इंच चौड़ी और ४ इंच समी सेन्टर मार्क की रेखा होगी। वेस-लाइन को छोड़कर जिसकी मोटाई ४ इंच होगी, बाकी रेखाओं की मोटाई १ या २ इंच से ज्यादा नहीं होगी।

२. कोर्ट से स्थाई गड़े हुई या रखी हुई वस्तुओं में नैट, पोस्ट, रस्ती, ट्रेप और बेंच के अतिरिक्त देखने वालों की कुर्सियाँ और अम्पायर की कुर्सी आदि सब सम्मिलित होंगे।

३. गेंद एकसार और गोल होगी तथा इसमें कोई सिलाई नहीं होगी। गेंद का व्यास २½ इंच से लेकर २⅞ इंच तक होगा। गेंद को १०० फुट की ऊँचाई से गिराया जाये तो वह टिप्पा खाने के बाद ५३ इंच से कम और २५ फुट से अधिक नहीं उछलनी चाहिए। यदि गेंद को १८ पाउंड से दबाया जाए तो इसमें ०.२६५ इंच से लेकर ०.२६० तक से अधिक खराबी पैदा नहीं होनी चाहिए।

४. खिलाड़ी एक-दूसरे के सामने खड़े होंगे और बीच में नैट होगा। जो खिलाड़ी सर्वप्रथम गेंद दूसरे खिलाड़ी की ओर फेंकेगा उसे सर्वर कहा जाएगा और दूसरे को रिसीवर।

५. माइड चुनने तथा सर्वर बनने का फैसला टीस से किया जायेगा। टीस जीतने वाले खिलाड़ी को अधिकार होगा कि वह यह खुद चुने या इसको चुनने विपक्षी पर छोड़ दे :—

(१) सर्वर या रिसीवर बनना टीस जीतने वाले के विपक्षी को साइड का चुनने हक होगा।

(२) साइड चुनने पर रिसीवर या सर्वर बनने का अधिकार विपक्षी खिलाड़ी को होगा।

६. सर्विस करने का यह तरीका है कि सर्वर वेस लाइन के बाहर दोनों पैर करके और सेंटर मार्क की लाइन के पास सड़ा हो जायेगा। सर्वर हाथ से गेंद ऊपर उछाल कर इसे रैकेट से हिट करेगा। हाथ से उछालने के बाद गेंद को जमीन पर टिप्पा नहीं खाना चाहिए। रैकेट के गेंद लगने के बाद सर्विस पूरी हो जायेगी। यदि किसी खिलाड़ी के एक ही हाथ है तो वह रैकेट से भी गेंद ऊपर उछाल सकता है।

७. गेंद को सर्व करते समय सर्वर को निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना होगा :—

(१) उसे न तो चलने की अनुमति होगी न दौड़ने की और न ही किसी स्थान पर वह गड़ा है, उस स्थान से हटने की।

(२) उसे जमीन पर से दोनों पैर उठा कर उछलने की भी अनुमति नहीं होगी।

(३) वेस लाइन से उसके पैर नहीं छूने चाहियें।

८. सर्विस देते समय सर्वर राइट या लैफ्ट कोर्ट के पीछे एक को छोड़ कर तीसरी दफा सटे होंगे, जहाँ पहले पहली सर्विस के समय सर्वर सड़ा या उसी स्थान से यह क्रम प्रारम्भ होगा। गेंद नेट को पार कर सर्विस बॉर्डर तक उसकी किसी लाइन के अन्दर टिप्पा साकर रिसीवर के पास पहुँचाई जायेगी।

९. यदि सर्वर ने नियम नं० ६, ७ या ८ की तोड़ा हो और यदि गेंद हाथ से उछालने के बाद रैकेट से यह उस गेंद को हिट न लगा पाया हो और यदि गेंद किसी स्टाई गड़ी हुई वस्तु (जिसमें नेट, स्ट्रूप, ई० गमिनिज) से टकरा जाये तो सर्विस की गलत माना जाएगा।

१०. अगर पहली गलती हो तो सर्वर द्वारा सर्विस कर सकता है, पर स्थान वही होना चाहिए जहाँ पहले सटे होकर उसने पहली सर्विस की थी। यदि उसने गलत तरफ सड़े होकर सर्विस की होगी, तो वह ठीक तरफ सड़े हो कर दुबारा सर्विस कर सकता है। पहली सर्विस की गलती यदि दूसरी सर्विस के बाद बताई जाये तो उसे नहीं माना जायेगा।

११. जब तक रिसीवर तैयार न हो सर्वर सर्विस नहीं करेगा। यदि

रिसीवर सर्विस को वापिस करे तो उसे तैयार समझा जाएगा। यदि गेंद वापिस करने पर भी रिसीवर यह कहे कि वह तैयार नहीं था तो उसकी बात को नहीं माना जाएगा, क्योंकि उसने गेंद वापिस की है और गेंद ने जमीन पर टिप्पा नहीं खाया है।

१२. जहाँ नियमों के अनुसार लैट घोषित किया जायेगा वहाँ उसका भव्य यह समझा जाएगा :—

(१) यदि सर्विस के बारे में कहा गया है तो सर्विस दुबारा की जायेगी।

(२) यदि दूसरी परिस्थिति में कहा गया हो तो वह पॉइंट दुबारा खेला जायेगा।

१३. सर्विस के लिए लैट कब घोषित किया जाएगा ?

(१) यदि गेंद सर्व करने के बाद नेट, स्ट्रैप या बंड से छू जाए, पर वैसे ठीक होती हो या स्ट्रैप नेट आदि को छूकर रिसीवर या उसके कपड़ों से छूकर जमीन पर टिप्पा खाती हो।

(२) यदि सर्विस या गलती रिसीवर के तैयार न होने पर की गई हो, जैसा नियम ११ में दिया हुआ है। लैट घोषित करने पर वह सर्विस नहीं गिनी जायेगी और सर्वर दुबारा सर्व करेगा, पर लैट कहने से पहले की गई गलती माफ नहीं की जाएगी।

१४. पहले गेम के समाप्त हो जाने पर रिसीवर सर्वर बन जायेगा और रिसीवर। बाकी गेमों में भी एक को छोड़ कर इसी तरह वारी पलटती रहेगी। यदि एक खिलाड़ी वारी के बिना ही सर्व करता है तो गलती मान्य है जो जिस खिलाड़ी की वारी थी, वह सर्व करेगा लेकिन इस दौरान में रने पॉइंट स्कोर किये गये हों वह वैसे के वैसे ही रहेंगे। यदि यह गलती म समाप्त हो जाए, सर्विस की वारी नहीं पलटी जायेगी नहीं माना जायेगा।

१५. सर्विस करने के बाद गेंद इन-प्ले हो जाती है और तब तक इन-प्ले

रहती है जब तक लैंट कोई गलती या किसी पौइन्ट का निरूप नहीं होता जाता ।

### १६. सर्वर पौइन्ट कब जीतेगा ?

(१) यदि सर्वर को हुई गेंद रिसीवर से या उसके कपड़ों से जमीन में टिप्पा खा जाए ।

(२) यदि रिसीवर नियम १८ के अनुसार पौइंट हार जाए ।

१७. यदि सर्वर दो लगातार सर्विसों में गलतियाँ करे या नियम १८ के अनुसार पौइन्ट हारे तो रिसीवर पौइन्ट जीत जाता है ।

### १८. शिलाड़ी पौइन्ट कब हारता है :—

(१) यदि गेंद को वापिस करने के बाद गेंद बिना टिप्पा साये गेट को पार नहीं कर पाती और सर्विस करने के बाद उसकी कोर्ट में गेंद एक से अधिक बार टिप्पा खा जाती है ।

(२) गेंद को इतनी जोर से हिट किया जाये कि कोर्ट की लाइनों से बाहर जाकर टिप्पा साये अथवा गूड रिटर्न न हो ।

(३) कोर्ट से बाहर सड़ें होकर इतना ऊँचा उछासा जाये और वह विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा न खाये ।

(४) यदि गेंद को एक बार से अधिक बार हिट किया जाये, जिते इतने हिट कहते हैं ।

(५) यदि शिलाड़ी का शरीर, उसके कपड़े और रैकेट गेट के किसी हिस्से में छू जायें या विपक्षी के कोर्ट की जमीन से छू जायें ।

(६) यदि शिलाड़ी गेंद को गेट पार करने से पहले ही हिट लगा दे ।

(७) यदि गेंद उसके कपड़े या शरीर के किसी हिस्से से छू जाये ।

(८) यदि गेंद को हिट लगाने के बाद रैकेट हाथ में छूट जाये ।

१९. यदि कोई शिलाड़ी जान-बूझकर विपक्षी को गेंद रिटर्न करने में बाधा पहुँचाता है तो अग्रावर विपक्षी को एक पौइन्ट दे देगा । यदि यह एकावट जान-बूझकर नहीं की गई है तो यह पौइन्ट दुबारा देना जायेगा ।

२०. यदि गेंद लाइन के ऊपर पड़े तो उसको कोर्ट के अन्दर ही माना जायेगा।

२१. यदि गेंद किसी स्थाई गड़ी हुई चीज अर्थात् परमानेंट फिक्स्चर से टकराने से पहले ही टकरा जाये तो खेलने वाला पौइंट हार जायेगा।

२२. गुड रिटर्न किसे कहते हैं ?

(१) यदि खिलाड़ी अपने कोर्ट में गेंद के दो टिप्पे खाने से पहले ही रैकेट ऐसी हिट लगाये कि नैट पार करके उसके विपक्षी के कोर्ट के अन्दर ही टिप्पा खाये।

(२) यदि गेंद नैट के बीच में स्ट्रोक को छूते हुये विपक्षी की कोर्ट में जाकर टिप्पा खाये।

(३) यदि टिप्पा खाने के बाद गेंद नैट से ऊंची उछल कर विपक्षी कोर्ट की ओर उछले और खिलाड़ी बिना नैट को छूये, नैट के पास पहुँच कर, उस पर हिट लगाये पर किसी दशा में विपक्षी के कोर्ट को न छूए।

(४) यदि गेंद नैट के पोस्ट से बाहर आ रही हो, उस पर इस प्रकार हिट लगाई जाये कि नैट से जरा ऊपर होकर विपक्षी के कोर्ट में टिप्पा खाये।

(५) खिलाड़ी अपनी कोर्ट से गेंद को वापिस या रिटर्न करके स्वयं गेंद को वापिस नैट पर आ जाये।

(६) यदि खिलाड़ी ऐसी गेंद को वापिस करने में सफल हो जाए जो उस की कोर्ट में पड़ी हुई दूसरी गेंद पर टिप्पा खाने के बाद उछले।

२३. यदि खिलाड़ी के खेलने में ऐसे कारणों से बाधा पहुँची हो जो उसके पक्ष से बाहर हों तो पौइंट दुबारा खेला जायेगा।

२४. यदि खिलाड़ी पहला पौइंट जीतता है तो उसे १५ कहा जायेगा। दूसरे पौइंट के जीतने पर ३० और तीसरे पौइंट जीतने पर ४० और चौथे पौइंट जीतने पर गेम कहा जायेगा।

यदि दोनों खिलाड़ी ३ पौइंट जीते हैं तो स्कोर को ड्रयूस कहा जायेगा।

२५. पौइंट जो खिलाड़ी जीतेगा तो उस खिलाड़ी को सर्विस के लिए फायदा

रहेगा । यदि वही खिलाड़ी अगला प्वाइन्ट जीतेगा तो वह गेम जीत जायेगा । यदि दूसरा खिलाड़ी अगला प्वाइन्ट जीत जायेगा तो फिर डब्लू हो जायेगा और इसी प्रकार खेल चलता रहेगा । जब तक कि दोनों खिलाड़ियों में से कोई खिलाड़ी लगातार दो प्वाइन्ट न बना ले ।

२५. जो खिलाड़ी छः गेम जीत जायेगा वह सैंट जीत जायेगा परन्तु यदि दूसरे खिलाड़ी दो गेम से अधिक बनाने पड़ेंगे । जब तक यह दो गेम से नहीं जीतता, सैंट समाप्त नहीं किया जायेगा ।

२६. खिलाड़ी सैंट में पहले, तीसरे और एक छोड़ कर पाँचवें गेम में अपने साइड बदलते रहेंगे । यदि सैंट में गेम बराबर हों तो अगले सैंट में पहले गेम तक खिलाड़ी साइड नहीं बदलेंगे ।

२७. मैच में ज्यादा से ज्यादा ५ सैंट होंगे । स्त्रियों के लिए ३ मैच होंगे ।

२८. इन नियमों में जहाँ स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लिखा हुआ है उसको छोड़ कर बाकी नियम पुरुषों और स्त्रियों के लिये एक-से होंगे ।

२९. उन मैचों में जहाँ अम्पायर (मैचपंच) नियुक्त किये जाते हैं उनका निर्णय अन्तिम होगा और दोनों खिलाड़ियों को मान्य होगा । यदि नियमों के विषय में कोई गलतफहमी होगी तो रेकी का निर्णय अन्तिम होगा ।

रेकी अगर चाहे तो मैच को मुस्तवी कर सकता है । यदि अम्पेरा ही वा मौसम खराब हो तो वह खिलाड़ियों की स्वीकृति से ऐसा ही कर सकेगा ।

३०.—खेल लगातार चला जायेगा, जब तक कि समाप्त न हो जाये । यदि मैच गेमने के स्थान पर गर्मी बहुत अधिक हो तो तीसरे सैंट के बाद पुरख और दूसरे सैंट के बाद स्त्रियों १० मिनट का विराम ले सकती है । यदि खिलाड़ियों के कारण खेल धारम्भ होने में देर हो जाये तो रेकी जब तक चाहे, खेल मुस्तवी कर सकता है । इस अवधि में खिलाड़ी खेल के बारे में पूछ-ताछ कर सकता है । यह नियम पूर्णरूप से लागू होगा और जो खिलाड़ी इसको नहीं मानेंगे, अम्पायर उनको मुस्तवी कर सकता है, पर इससे पहले खिलाड़ी को एक बार सचेत कर देना होगा ।

## डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

३१—ऊपर लिखे नियम डबल्स गेम के लिये भी लागू होंगे। निम्नलिखित नियम केवल डबल्स के लिये हैं :—

३२—डबल्स गेम के लिए कोर्ट ३६ फुट चौड़ी होगी और सिंगल्स कोर्ट के दोनों ओर ४ $\frac{1}{2}$  फुट जगह फालतू होगी।

३३—सर्व करने की बारी के विषय में सैट के आरम्भ करने से पहले ही निर्णय कर लिया जायेगा।

जो पेयर पहले सर्व करेगा वह इस बात का निर्णय करेगा कि उसका कौन सा साथी सर्व करेगा और इसी प्रकार दूसरे गेम में विपक्षी पेयर यह निर्णय करेगा कि कौन सा साथी सर्व करेगा। पहले गेम में जिस पेयर के साथी ने सर्व किया था वही तीसरे गेम में भी सर्व करेगा। उस पेयर का साथी, जिसने दूसरे गेम में सर्व किया था, चौथे गेम में सर्व करेगा और इसी प्रकार क्रम चलता रहेगा, जब तक खेल समाप्त नहीं हो जाता।

३४—सर्विस लेने वाले खिलाड़ियों की बारी निम्नलिखित तरीके से आयेगी :—

जिस पेयर के साथी ने पहले गेम की सर्विस ली है वह यह फैसला करेगा कि उसका कौन सा साथी सर्विस लेगा और वही साथी तीसरे और पाँचवें गेम की सर्विस लेगा। विपक्षी पेयर भी इसी प्रकार यह निर्णय करेगा कि दूसरे और चौथे गेम में कौन सा साथी सर्विस रिसीव करेगा। प्रत्येक गेम में पेयर बारी-बारी सर्विस लेंगे।

३५—यदि किसी पेयर का साथी बिना बारी आये सर्व करेगा और यह गमती बाद में जल्दी ही मालूम पड़ जायेगी, तो इसे ठीक कर दिया जायेगा और जितने प्वाइंट हुए हैं वैसे ही रहेंगे। यदि इससे पहले गेम समाप्त हो जायेगा तो भगले गेम में सर्व करने वाला रिसीव करेगा।

३६—यदि गेम के दौरान में रिसीवर सर्विस बदल देते हों तो गेम के अन्त तक वह बदली रहेगी लेकिन पेयर अपनी पहली बारी दूसरे गेम के शुरू होने पर लेंगे, जिस गेम में वे रिसीवर थे।

## सर्विस कब गलत मानी जायेगी ?

३७—सर्विस गलत मानी जायेगी, यदि नियम नं० ६ को तोड़ा गया हो।



यदि गेंद सर्व करने वाले के साथी से छू जाएगी या उसके कपड़ों या रैकेट से छू जाएगी तब भी सर्विस को गलत माना जाएगा। यदि गेंद रिसीवर के साथी के कपड़े या उसके रैकेट से छू जायेगी तब भी सर्विस गलत मानी जायेगी। यदि नियम १३ (१) के अनुसार सैंट नहीं दिया गया हो, तब भी सर्विस को गलत माना जायेगा।

३८—गेंद को विपक्षी पेयर एक छोड़कर स्ट्राइक करेंगे प्रथम गेन में और दूसरा पेयर भी इसी प्रकार खेलेगा। यदि कोई खिलाड़ी इस नियम के विरुद्ध गेंद को छू देगा तो उसके विपक्षी पेयर को १ पीइन्ट मिल जायेगा।

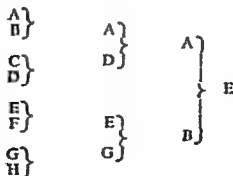
**मैच के लिए खिलाड़ी किस तरह ड्रो से चुने जाते हैं ?**

मैच के लिए जितने खिलाड़ी प्रार्थना-पत्र देते हैं वे भ्रमण-भ्रमण कार्ड पर लिख लिए जाते हैं तथा एक हैट में रत दिए जाते हैं। उसमें से एक-एक कार्ड उठा कर जिस तरह वह निकले हैं, लिस्ट बना ली जाती है।

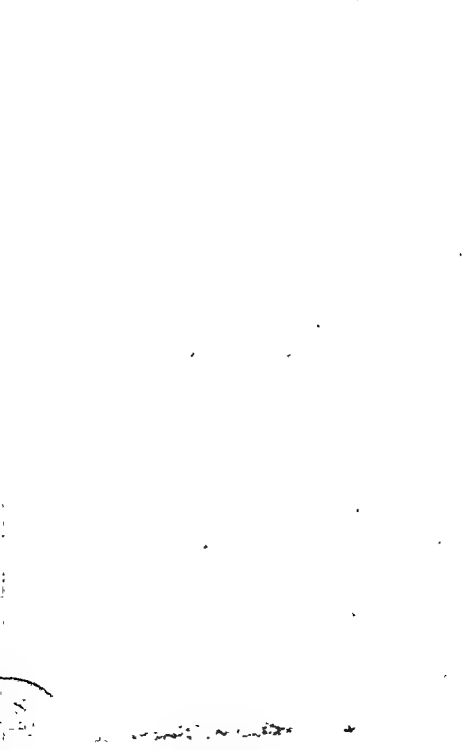
**ड्रो निकालने का तरीका**

एम्प्ली का नम्बर २, ४, ८, १६, ३२, ६४ इत्यादि होगा। ऐसी सारी एम्प्ली पहले राउण्ड में निकाल ली जायेंगी और कई राउण्ड के बाद से खिलाड़ी या दो पेयर फाइनल के लिए छोड़ दिए जायेंगे। मान ली ८ खिलाड़ियों ने रोल के लिए प्रार्थना पत्र दिए हैं तो निम्नलिखित तरीके के अनुसार हैट से परचे निकाले जायेंगे और इस प्रकार फाइनल मैचों में जो जीतेगा उसे चैम्पियन कहा जायेगा।

पहला राउण्ड    दूसरा राउण्ड    फाइनल    विनर



टेबल-टैनिस



# टेबल-टैनिस

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

टेबल-टैनिस एक लकड़ी की मेज पर बीच में एक छोटा-सा नेट (जाल) लगाकर टैनिस की तरह खेला जाता है। इसी लिए इसे टेबल-टैनिस कहते हैं। इसका बल्ला बहुत छोटा होता है। जिसे बैट कहते हैं। इसकी गेंद भी बहुत छोटी और हल्की सेलोलाइट की बनी हुई होती है। इसमें दो या चार खिलाड़ी भाग ले सकते हैं। यह खेल बड़े कमरे (हॉल) में खेला जाता है।

टेबल-टैनिस पहले-पहल कब और कहाँ खेला गया? इस विषय में कोई ठीक-ठीक नहीं कह सकता। कुछ विशेषज्ञों के विचार में यह खेल भी सर्वप्रथम सन् १८८० में इंग्लैंड में खेला गया। यह खेल और खेलों की भांति अधिक प्राचीन नहीं है, पर सन् १८६० में यह खेल वहाँ काफी प्रचलित था और इसे पिंग-पोंग कहते थे।

सन् १९०६ से सन् १९२२ तक इस खेल में कोई प्रगति नहीं हुई। लेकिन सन् १९२६-२७ में 'इंग्लिश टेबल-टैनिस एसोसिएशन' का निर्माण हुआ और इसके सर्वप्रथम नियम बनाए गये। इसके बाद यह खेल बहुत लोक-प्रिय हो गया और संसार के दूसरे देशों में भी फैल गया। तत्पश्चात् 'अन्तर्राष्ट्रीय टेबल-टैनिस' का निर्माण हुआ और अब उसके विभिन्न देश सदस्य हैं।

प्रत्येक देश में 'टेबल-टैनिस एसोसिएशन' का निर्माण हो चुका है और वहाँ 'प्रान्तीय एसोसिएशन' भी बन चुकी हैं। भारत में भी एक 'अखिल भारतीय टेबल टैनिस एसोसिएशन' बन चुकी है और यहाँ यह खेल काफी लोक-प्रिय बन चुका है। यहाँ के खिलाड़ी कई बार अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग ले चुके हैं और उन्हें काफी सफलता भी मिली है।

## आवश्यक वस्तुएँ

### कपड़े

इस खेल को खेलने के लिए सफेद या हल्के रंग के कपड़े पहनने चाहिए, क्योंकि गेंद का रंग भी सफेद होता है और सफेद कपड़े पहनने से विपक्षी खिलाड़ी को गेंद साफ नहीं दिखाई पड़ेगी।

खिलाड़ियों को रंगीन कमीज पहननी चाहिए और यदि स्वेटर या और कोई दूसरा कपड़ा पहना जाए तो वह भी इसी रंग का होना चाहिए।

खिलाड़ियों को इस खेल में काफी दौड़ना पड़ता है इसलिए 'रबड़' के सोल (तले) के जूते पहनने चाहियें।

### बैट

बैट किसी भी आकार, वजन या वस्तु का हो सकता है, लेकिन ऐसी वस्तु का बना हुआ नहीं होना चाहिये कि जिसमें चमक हो। यह सफेद या हल्के रंग का भी नहीं होना चाहिये। बाजार में हर प्रकार के छोटे-बड़े टेबल-टेनिस बैट मिल सकते हैं।

सर्वप्रथम जिस बैट से खेला जाता था वह कार्क सेन्डपेयर, या सादी लकड़ी का बना हुआ होता था। आजकल जो बैट सामान्यतः काम में लाया जाता है प्लाईवुड का बना हुआ होता है। उसके ऊपर दानेदार रबड़ चढ़ा हुआ होता है। कहीं प्लास्टिक के बैट भी काम में लाये जाते हैं। इसका वजन ४½ औंस से ६½ औंस तक का होता है।

खेल सीखने वाले के लिए यह आवश्यक है कि वह बैट पसन्द करने में इस बात का ध्यान रखे कि किस बैट को वह अच्छी तरह से पकड़ कर गेंद पर शीट लगा सकता है और उंगलियों से अच्छी प्रकार पकड़ सकता है।

यदि बैट लचकदार होगा तो उस पर अधिक देर तक गेंद टिक सकेगी। यदि बैट कठोर होगा तो उस पर गेंद नहीं टिक सकेगी। बैट छोटते समय इस बात पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

टेबल-टेनिस के बैट को टेनिस के रैकेट की भाँति पकड़ते हैं। क्योंकि इस बैट का हैंडिल (हत्था) बहुत छोटा होता है। पिछली तीन उंगलियों से इसे

पकड़ना चाहिए और पहली उंगली तथा अंगूठे से इसके गोल हिस्से को पकड़ना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १ और २ में दिखाया गया है।



( चित्र १ )

बैट पकड़ने का सही तरीका ।

गेंद

गेंद गोल होती है और इसका वृत्त  $४\frac{1}{2}$  इंच से कम तथा  $४\frac{3}{4}$  इंच से अधिक नहीं होना चाहिये। गेंद सफेद ससोलाइट की बनी हुई होती है। इसका



( चित्र २ )

बैट पकड़ने का सही तरीका ।

वजन कम से कम ३७ ग्रैन अथवा २.४० ग्राम और अधिक से अधिक ३६ ग्रैन या २.५३ ग्राम होना चाहिए। खेल सीखने वाले खिलाड़ियों को चाहिये



( चित्र ३ )

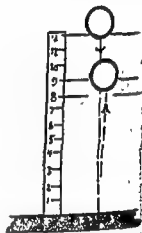
गेंद और सर्विस के लिये हाथ पर गेंद रखने का तरीका ।

कि वे एसोसिएशन की मोहर लगी हुई गेंद को ही खरीदें। इससे भ्रम्यमान करने में सहायता मिलेगी। गेंद को चित्र नं० ३ में दिखाया

## टेबल अथवा मेज

मेज के ऊपर तस्ते कम से कम  $\frac{3}{4}$  इंच और अधिक से अधिक १ इंच मोटा होना चाहिये। अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में प्रायः  $\frac{3}{4}$  इंच मोटाई वाले तस्ते की मेज काम में लाई जाती है।

मेज का तस्ता काफी मजबूत और चिकना होना चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि मेज लकड़ी ही की बनी हुई हो। प्लास्टिक या लोहे की मेजें भी काम में लाई जा सकती हैं, पर शर्त यह है कि गेंद को इस तस्ते पर १२ इंच की ऊँचाई से छोड़ा जाए तो गेंद को टिप्पा खाने के बाद कम से कम ८ इंच और अधिक से अधिक ९ इंच ऊँचा उछालना चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया गया है। मेज की लम्बाई-चौड़ाई, जैसा कि नियमों में दिया गया है उनके अनुकूल होनी चाहिये।

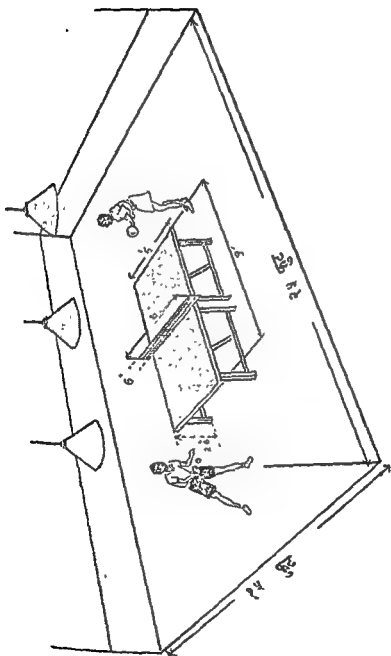


(चित्र ४)

मेज का रंग गहरा हरा होना चाहिये, और उस पर से सेबूलोज का रोगन होना चाहिये। लगातार काम में आने के कारण इसके तस्ते की चमक और इस पर किये गये पेंट के खराब हो जाने का डर होता है। यदि चमक और रंग खराब हो जा तोये इस पर दुबारा रंग करवा लेना चाहिए।

गेंद को टिप्पा खिचा कर डेल्ड करने का तरीका

मेज के तस्ते की लम्बाई ९ फुट और चौड़ाई ५ फुट की होनी चाहिये। जमीन से तस्ते के ऊपरी हिस्से तक की ऊँचाई २ $\frac{1}{2}$  फुट होनी चाहिए। तस्ते के चारों तरफ  $\frac{3}{4}$  इंच मोटी एक सफेद रेखा खींची जानी चाहिये और डबल खेल के लिये बीचो-बीच एक  $\frac{1}{2}$  इंच मोटी रेखा भी खींची चाहिये, जैसा कि चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। लम्बाई की ओर से ४ $\frac{1}{2}$  फुट पर एक नैट (जाल) लगाना चाहिए, जिसकी ऊँचाई तस्ते से ६ इंच होनी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ५ में दिखाया गया है।



( चित्र ५ )

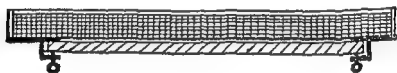
टेबल-टेनिस की मेज तथा खेलने का कमरा ।



चौड़ाई वाली दोनों तरफों पर खिलाड़ी खड़े होकर मेज पर गेंद को टिप्पा खिलाकर नैट के दूसरी तरफ पहुँचाते हैं, जहाँ से विपक्षी खिलाड़ी उसे वापिस करता है और इसी प्रकार खेल का क्रम चलता रहता है।

## नैट (जाल)

नैट ६ इंच चौड़ा और ६ फुट लम्बा होना चाहिए। इसके दोनों ओर नैट पोस्टों के लिए खोल बना हुआ होता है और इनकी मोटाई १ इंच होती है। नैट को मेज पर लगाने के लिए पहले दोनों नैट-पोस्ट नैट के खोल में चढ़ा लिये जाते हैं उसके बाद एक नैट-पोस्ट को सीधा सड़ा करके मेज के नीचे रुक से कस दिया जाता है। नैट के नीचे के हिस्से को एक डोरी से बाँध कर कस



(चित्र ६)

टेक-टेनिस का जाल

दिया जाता है। फिर दूसरे सिरे को भी इसी प्रकार लगा दिया जाता है जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। नैट के ऊपर एक फीता लगा कर, बीच में एक मजबूत डोरी डालकर बाँधा जाता है। इस प्रकार नैट को बाँधने पर नैट अपनी जगह से नहीं हिल पाता। नैट के ऊपर का भाग पूरी तरह से खिंचा रहता है।

## फर्श या फ्लोर तथा प्लेइंग एरिया (खेल का क्षेत्र)

फर्श ऐसा होना चाहिए जिस पर मेज रखने पर फिसल न सके। इसलिये प्रायः लकड़ी के फर्श पर ही यह खेल खेला जाता है। लकड़ी का फर्श भी इस प्रकार का नहीं होना चाहिये कि खेलते समय खिलाड़ी इस पर फिसल जाये। यदि फर्श पर लीनों की चटाई बिछा दी जाये या फर्श टाइलों का बना होगा तो फिसलने का डर रहेगा।

खेल सीखने वालों को सर्वप्रथम खेल आरम्भ करने पर इस बात की उमीद नहीं हो पाती कि फर्श का खेल पर कितना बुरा प्रभाव पड़ता है पर प्रयास करने के बाद उन्हें इसका अन्तर मालूम पड़ने लगता है।

प्रायः फर्शों की लम्बाई २५ फुट और चौड़ाई १५ फुट की ही होती है। लम्बाई की तरफ मेज से लेकर दीवार से कम से कम ८ फुट का फासला छोड़ा जाता है, और चौड़ाई की तरफ पाँच फुट जगह छोड़ी जाती है। इस क्षेत्रफल के बड़े कमरे प्रायः क्लबों में ही बनाये जाते हैं, परन्तु 'अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं' में फर्श ३६ फुट लम्बे और १६½ फुट चौड़े होने चाहियें। निम्नो की प्रतियोगिताओं में फर्श ३६ फुट लम्बा और १८ फुट चौड़ा होना चाहिए।

इसको प्लेइंग-एरिया अथवा खेलक्षेत्र कहते हैं। फर्श पर यानी प्लेइंग एरिया में इस प्रकार का रंग करना चाहिए कि न तो वह सफेद हो, न चमकदार हो। बीच की श्रेणी का कोई और रंग प्रयोग किया जा सकता है। क्योंकि हल्के रंग का या सफेद रंग का फर्श होने पर गेंद का साफ-साफ दिखाई देना कठिन हो जाता है। दीवारों पर भी बीच के दर्जे का गाढ़ा रंग करना चाहिये। यदि सारी दीवारों पर इस प्रकार का रंग करने पर दीवारें भड़ी लगती हों तो दीवार पर फर्श से ४ या ५ फुट तक इस तरह का रंग करना चाहिये। इसके ऊपर की ओर हल्का रंग किया जा सकता है।

**प्रकाश**

यह खेल बड़े-बड़े कमरों में ही खेला जाता है और खेलने का समय प्रायः शाम को ही होता है। वैसे यदि यह खेल दिन में भी खेला जाए तो कमरे में इतना प्रकाश नहीं होता कि इस खेल की सुगमता से खेला जा सके। दूसरे प्रत्येक देश का जलवायु एक-दूसरे से भिन्न होता है। कई स्थानों पर तो दिन में भी खराब मौसम होने के कारण कम प्रकाश होता है। इसलिए खेल में अच्छे प्रकाश का प्रवन्ध करना आवश्यक है।

सन् १९२६-२७ में जब सर्वप्रथम इस खेल के नियम बनाए गये थे तब दो साठ-साठ वाट के लैम्प लगाये जाते थे। आजकल १५० वाट से लेकर

२०० वाट के दस या बारह लैम्प लगाए जाते हैं, जिनका बहुत तेज प्रकाश होता है।

यह खेल मेज पर ही खेला जाता है। इसलिए मेज पर काफी तेज रोशनी की आवश्यकता होती है। किसी मामूली कमरे में एक-या दो लैम्प लगाने पर रोशनी की जा सकती है पर उससे मेज पर खिलाड़ियों की परछाइयाँ पड़ने के कारण अन्धेरा होने का डर रहता है। इसलिए मेज के ठीक ऊपर लैम्प लगाकर ही रोशनी करना ठीक रहता है। चित्र नं० ६ में तीन लैम्पों से रोशनी दिखाई गई है और चित्र नं० ७ में उसे अधिक लैम्पों से रोशनी करने का तरीका दिखाया गया है।



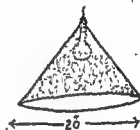
प्रकाश के लिए लैम्प के बोर्ड भी मामूली बोर्डों से बड़े होने चाहियें। चित्र नं० ८ में इस खेल में जिस प्रकार का बोर्ड (चित्र ७) प्रयोग में लाना चाहिये, दिखाया चलने के कमरे है। गण्य लैम्प फर्श से दस फुट ऊँचे में प्रकाश का लटकाए जाने चाहियें। लैम्प-बोर्ड प्रबन्ध प्रतिदिन साफ करने चाहियें। इसने तेज प्रकाश होता है।

### खेल कैसे ?

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, इस खेल में २ या ४ खिलाड़ी भाग ले सकते हैं। यदि दोनों और एक-एक खिलाड़ी भाग लेता है तो उसे सिंगल्स गेम (एकल खेल) कहते हैं, यदि दोनों और दो-दो खिलाड़ी भाग लेते हैं तो उसे डबल्स गेम (दुग्धक खेल) कहते हैं।

### एकल खेल (सिंगल्स)

खेल आरम्भ होने से पहले इस बात का निर्णय टीस द्वारा किया जाता है कि कौन-सा खिलाड़ी किस ओर से खेलेंगा या पहले सर्विस करेगा। यदि टीस जीतने वाला खिलाड़ी यह निर्णय करे कि वह पहले सर्व करेगा तो दूसरे



(चित्र ८)

प्रकाश के लिए बर्तन तथा रोड

खिलाड़ी को यह अधिकार होता है कि जिस ओर से वह खेलना चाहे, उस तरफ से खेले।

## सर्विस

यदि टौस जीतने वाला खिलाड़ी इस बात का निर्णय करता है कि पहले वह सर्विस करेगा तो खेल, उसकी पहली सर्विस से आरम्भ हो जायेगा।



(चित्र ९)

लैट सर्विस। दुबारा सर्विस करनी चाहिए।

वह एक हाथ को सीधा करके, हथेली फैलाकर, बीच में गेंद को रखेगा। उस समय उसकी चारों उँगलियाँ आपस में मिली हुई होनी चाहिए और



(चित्र १०)

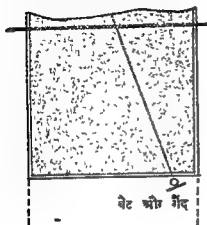
इस प्रकार की सर्विस से विपक्षी प्वाइन्ट हार जाता है।

अँगूठा अलग रहना चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है। उसके बाद उसे उछालकर बैट से शोट मारना चाहिए। शोट मारने पर गेंद को उसके पक्ष की मेज पर टिप्पा खाना चाहिए और टिप्पा खाकर गेंद विपक्षी पक्ष (कोर्ट) पर, नेट के ऊपर होकर, टिप्पा खानी चाहिये। इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि गेंद नेट से टकराकर, विपक्षी की कोर्ट में अवश्य टिप्पा जाए, नहीं तो सर्व करने वाला प्वाइन्ट हार जाता है—जैसा चित्र नं० ९ और १० में दिखाया गया है।

हथेली से गेंद उछालते समय, इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि बैट से गेंद जिस समय टकराये, तो उस समय गेंद मेज के बाहर हो जैसा, कि चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

## लैट सर्विस

यदि सर्विस करते समय, गेंद नैट से छू जाये और वैसे ठीक हो, तो प्रम्प्टायर गेंद को लैट घोषित कर देगा और सर्विस दुवारा की जायेगी। यदि



( चित्र ११ )

सर्विस के लिए खड़े होने पर  
बैट की अवस्था

को वापिस न कर सके। गेंद वापिस न करने पर वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा।

जब गेंद, खेल में हो, उसको कितना ही ऊँचा उछाला जा सकता है। पर शर्त यह है, कि मेज पर उसी तरह टिप्पा खाये जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। यदि गेंद ऊपर छत से या और किसी चीज से टकरा जाये तो डेड-बॉल हो जायेगी और शोट मारने वाला खिलाड़ी उस पौइन्ट को हार जायेगा।

यदि गेंद नैट के उस भाग के ऊपर होकर खिलाड़ी की कोर्ट में पहुँच जाये जो मेज से बाहर निकला हुआ है, गेंद नैट पोस्ट से बरली और हो और विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाये तो उसे गुड रिटर्न (अच्छी वापसी) कहते हैं।

यदि कोई खिलाड़ी ऐसी गेंद को वापिस करे, जिसमें स्पिन हो अथवा वह चक्कर काट रही हो तो वह खिलाड़ी मेज पर आगे झुककर गेंद के विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाने के बाद वापिस अपनी कोर्ट में आने पर, दुवारा शोट

गेंद, नैट से टकरा कर दुवारा विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा न खाये, तो सर्विस करने वाला १ पौइन्ट हार जायेगा, जैसा कि चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

## सर्विस वापिस करना

यदि सर्विस ठीक प्रकार की गई है तो विपक्षी खिलाड़ी उसको इस प्रकार वापिस करेगा कि गेंद पहले उसकी कोर्ट में टिप्पा खाये। जाल पार करने के बाद विपक्षी की कोर्ट . . . . .

प्रकार खेल चलता रहेगा, जब तक कि कोई खिलाड़ी ठीक प्रकार से गेंद

जा सकता है जैसा चित्र नं० १२ में दिखाया गया है। यदि ऐसा करने में उसके शरीर से या कपड़ों से छू जाए तो वह एक पॉइन्ट हार जायेगा।



(चित्र १२)

गुट सर्विस करने का तरीका।

## स्कोरिंग

पॉइन्ट जीतने को स्कोरिंग कहते हैं। इस प्रकार के ग्रीर खेलों से इस खेल में स्कोर करना बहुत सुगम है। कोई भी खिलाड़ी पॉइन्ट जीत सकता है। दौस जीतने वाला खिलाड़ी यदि चाहे, तो :—

(१) पहले सर्विस कर सकता है।

(२) अपने विपक्षी को सर्विस करने के लिये कह सकता है।

(३) दोनों ओरों में से जिस ओर चाहे, खेल सकता है।

मैच में १० पॉइन्ट हो जाने पर दोनों खिलाड़ी अपने स्थान पलट सकते हैं। गेम में २१ पॉइन्ट होते हैं। जिस खिलाड़ी ने पहले २१ पॉइन्ट बना लिए हों वह खिलाड़ी गेम जीत जाता है। यदि दोनों खिलाड़ियों ने बीस-बीस पॉइन्ट बना लिये हों तो जीतने वाले खिलाड़ी को २ पॉइन्ट ग्रीर बनाने पड़ेंगे। २० पॉइन्ट पर ड्यूस होने पर आगे पॉइन्ट बढ़ते जाएंगे। यहाँ तक देना गया है कि स्कोर “२५—२३” या “३२—३०” तक पहुँच जाता है।

सिंगल्स (एकल) गेम में मैच ३, ५ या एक गेम का होता है। आजकल मैचों में प्रायः मैच १ गेम का ही होता है।

सर्विस करने के बाद, यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी गेंद को उसकी कोर्ट में टिप्पा खाने से पहले ही शोट लगा दे, तो उसे बोलिंग कहते हैं। इससे विपक्षी करने वाला खिलाड़ी पॉइन्ट हार जायेगा। यदि खिलाड़ी यह समझे कि गेंद उसकी कोर्ट में टिप्पा नहीं खायेगी और टेबल के नीचे गिरेगी तो उसे सर्विस गेंद को वैसे ही छोड़ देना चाहिये।

यदि किसी खिलाड़ी का दूसरा खाली हाथ मेज से छू जायेगा तो वह एक प्वाइन्ट हार जायेगा । इसी प्रकार यदि शीट लगाते समय कोई खिलाड़ी मेज को हिलादे या छू ले या नेट को छू ले तो वह एक प्वाइन्ट हार जायेगा ।

यदि गेंद ठीक मेज के कोने या सिरे पर टिप्पा खाये, तो उसे गुड रिटर्न कहते हैं । ऐसी गेंद से शीट मारने वाला खिलाड़ी प्रायः एक प्वाइन्ट जीत जाता है । सम्भाव्य इस बात का निर्णय करेगा कि गेंद लाइन से तो नहीं टकरा गई है ।

## डबल्स-गेम (युग्मक खेल)

डबल्स (युग्मक) खेल दो प्रकार का होता है : मैनस डबल्स—इसमें दो-दो पुरुष एक तरफ भाग लेते हैं, और मिक्सड-डबल्स इसमें एक-एक पुरुष और एक-एक स्त्री दोनों ओर से भाग लेते हैं ।

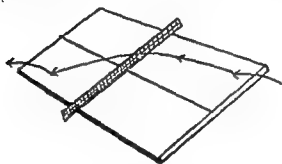
इस खेल में डबल्स को एक छोड़कर तीसरी बार गेंद पर शीट लगाने पड़ते हैं । इससे लाभ यह होता है कि यदि मिक्सड-डबल्स (मिश्रित युग्मक) खेल खेला जा रहा हो तो एक स्त्री और एक पुरुष ही यह खेल काफी देर तक खेलते रहते हैं । और पुरुष अधिक फुर्तीला होने के कारण अधिक प्वाइन्ट जीत सकता है ।

यदि 'अ' और 'ब' खिलाड़ी 'क' और 'ख' से टीस जीत गए हों और पहले सर्विस करने का निर्णय करें तो 'क' और 'ख' को इस बात का अधिकार हो जाता है कि इस बात का वे निर्णय करें, कि उन दोनों में से कौनसा खिलाड़ी सर्विस लेगा ।

## डबल्स-सर्विस

डबल्स-गेम में मेज के तख्ते पर बीचो-बीच एक छेद हँच मोटी रेखा खींच कर कोर्ट को दो हिस्सों में बाँट दिया जाता है, जैसा चित्र नं० १३ में दिखाया गया है । दाईं ओर की कोर्ट को राइट-कोर्ट और बाईं तरफ की कोर्ट को लैफ्ट-कोर्ट कहते हैं । यदि गेंद लाइन पर टिप्पा खाये तो उसे अच्छी सर्विस कहते हैं ।

५. ५ प्वाइन्ट के सर्विस करने के बाद खिलाड़ी अपनी जगह पलट सकते हैं प्रया दाईं ओर का खिलाड़ी बाईं कोर्ट की ओर तथा बाईं ओर का खिलाड़ी दाईं कोर्ट की ओर से खेलेगा।



( चित्र १३ )

डबल्स सर्विस में खिलाड़ियों के खड़े होने के स्थान।

यदि 'अ' व 'क' और 'ख' मैच खेल रहे हों तो सर्विस नीचे लिखे तरीके से की जाएगी :—

पहले ५ प्वाइन्टों में—'अ' 'ख' की ओर सर्विस करेगा।

दूसरे ५ प्वाइन्टों में—'ख' 'ब' की तरफ सर्विस करेगा।

तीसरे ५ प्वाइन्टों में—'ब' 'ख' की तरफ सर्विस करेगा।

चौथे ५ प्वाइन्टों में—'ख' 'अ' को दुबारा सर्विस करेगा।

पांचवें ५ प्वाइन्टों में—'अ' 'ख' को दुबारा सर्विस करेगा और इसी तरह खेल चलता रहेगा जब तक कि ड्यूस नूँहो जाए या गेम खत्म न हो जाए।

यदि दोनों तरफ के खिलाड़ी २० प्वाइन्ट बनालें तो सिंगल्स की तरह जब तक जीतने वाले २ प्वाइन्ट अधिक न बनाले, खेल चलता ही रहेगा।

**सीखें कैसे ?**

यह खेल सीखने के लिये पहले अच्छे खिलाड़ियों को खेलते हुए देखना चाहिए। कई बार यह खिलाड़ी इतनी तेजी से खेलते हैं कि देखने वाले की समझ में नहीं आता, कि क्या हो रहा है। वास्तव में, गेंद में स्पिन (चक्कर) पंदा करने से ही तेजी से खेल खेला जाता है जो कि देखने वाला सुगमता से



नहीं समझ पाता। हाँ, उनके खेलने के ढंग को थोड़ा-बहुत समझा जा सकता है।

खेल सीखने के लिए निम्नलिखित बातों का अच्छी प्रकार अभ्यास होना चाहिये :—

- (१) स्पिन का अभ्यास।
- (२) आक्रमण स्ट्रोकों का अभ्यास।
- (३) प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों का अभ्यास।
- (४) आक्रमण और प्रतिरक्षा के बीच के स्ट्रोकों का अभ्यास।
- (५) पैरों को ठीक प्रकार से काम में लाने का अभ्यास।

## स्पिन

खेल सीखने वाले को सर्वप्रथम स्पिन का अभ्यास करना चाहिए। स्पिन का अर्थ है चक्कर खाना। गेंद स्पिन करने के लिए उस पर इस प्रकार शोट लगाया जाता है कि गेंद चक्कर खाते हुए यदि दाईं ओर आती दिखाई दे पर वास्तव में दाईं ओर गिरे, जैसा कि आप क्रिकेट में भी पढ़ चुके हैं। साइड-स्पिन और क्रीस-स्पिन नया खिलाड़ी पहले सीखने का प्रयत्न करता है, पर वास्तव में उसे पहले टॉप-स्पिन और बोटम-स्पिन सीखने चाहिए।

आक्रमण और प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों से पहले आक्रमण और प्रतिरक्षा के बीच के स्ट्रोकों का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

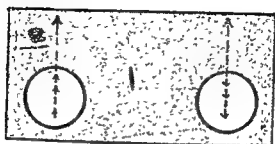
## टॉप-स्पिन और बोटम-स्पिन

टॉप और बोटम-स्पिन इस खेल में बहुत महत्व रखते हैं और सारा खेल ही इन दोनों स्पिनों से खेला जाता है।

टॉप-स्पिन में गेंद आगे की तरफ बहुत तेजी से चक्कर लगाती हुई जाती है और बोटम-स्पिन में गेंद आगे उल्टी ओर चक्कर काटती हुई आगे जाती है, जैसा कि चित्र नं० १४ में दिखाया गया है।

इन दोनों प्रकार के स्पिनों में गेंद में थोड़ा बहुत साइड स्पिन या क्रीस स्पिन भी होता है पर पहले सिर्फ गेंद को टॉप-स्पिन या बोटम-स्पिन देने का अभ्यास करना चाहिए। इसमें गेंद को जिस ओर पढ़वाना हो, उसी ओर

पहुँचती है, पर क्रॉस या साइड-स्पिन से गेंद जिस ओर जा रही हो उस ओर न जाकर थोड़ा सा रास्ता बदल देती है।



(चित्र १४)

टॉप-स्पिन की गेंद।

बोटम-स्पिन की गेंद।

## स्ट्रोक-प्ले

इस खेल में सर्वप्रथम सर्विस की जाती है। इस स्ट्रोक में केवल गेंद को बैट से विपक्षी की कोर्ट में पहुँचाया जाता है और उससे पहले अपनी कोर्ट में



(चित्र १५)

काटी हुई गेंद पर टॉप-स्पिन शोट।

गेंद को टिप्पा खिलाना पड़ता है। यदि एक बार ठीक प्रकार सर्विस करनी आ गई तो गेंद में स्पिन उत्पन्न करना सुगमता से सीखा जा सकता है। सर्विस हो ऐसा स्ट्रोक है कि इस स्ट्रोक में बैट से स्पिन पैदा की जा सकती है।

टॉप-स्पिन का अभ्यास करने के लिए बैट को आगे और ऊपर की ओर ले जाकर गेंद के उसके ऊपर के भाग को मारने की कोशिश करनी चाहिए। अभ्यास के बाद यदि सर्विस करते समय इस तरीके को काम में लाया जाएगा,

तो यह टोप-स्पिन सर्विस बन जायेगी जैसा कि चित्र नं० १५ में दिखाया गया है।

### बौटम-स्पिन सर्विस

यदि बॅट को नीचे जरा आगे की ओर ऊपर से नीचे की ओर घुमाया जाए और घुमाते समय गेंद के नीचे के हिस्से पर ही शॉट लगे, तो इसे चौप शॉट कहते हैं। इसमें ऐसा मालूम पड़ता है कि गेंद का निचला हिस्सा बॅट से कट जायेगा इसीलिए इस शॉट का नाम चौप शॉट पड़ा। इस प्रकार अभ्यास



(चित्र १६)

टोप-स्पिन गेंद को बैक-स्पिन से वापिस करने का तरीका।

करने पर, बैक-स्पिन या बौटम-स्पिन करने का अभ्यास हो जायेगा जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।

### मिक्सड-स्पिन सर्विस

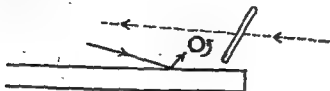
बॅट की पंखे की तरह नीचे घुमाने पर से ऊपर या ऊपर से नीचे और गेंद ऊपरी के या निचले भाग पर शॉट लगाने से टोप या बौटम-स्पिन पैदा हो जाती है। यदि बॅट के इस प्रकार घुमाने में जरा परिवर्तन कर दिया जाए तो गेंद में साइड-स्पिन पैदा हो जाती है। आरम्भ में सीधी टोप और बौटम स्पिन का ही अभ्यास करना चाहिए।

शॉट बहुत धीरे से लगाना चाहिए और इस प्रकार का शॉट लगाना चाहिए कि गेंद अधिक ऊँची न उछल कर नीची हो रहे। बॅट से स्ट्रोक लगाने के तरीके को जरा बदल कर सैंग्य और डायरेक्शन में भी बहुत फर्क डाला जा सकता है।

### टोप-स्पिन को वापिस करना

टोप-स्पिन से गेंद तेजी से बॅट के ऊपर से निकलने की कोशिश करती है। इसलिए इसको वापिस करने के लिए चौप-स्ट्रोक या गेंद में बौटम-स्पिन

दिश करने वाले स्ट्रोक से गेंद वापिस करनी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० १६ में दिखाया गया है।



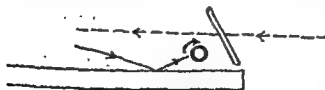
( चित्र १७ )

बैट से टॉप-स्पिन को रोकने का तरीका।

टॉप-स्पिन गेंद को वापिस करना हो तो बैट टेढ़ा करके कि उसका रुख नीचे की तरफ करके गेंद का रास्ता रोकने से भी गेंद को विपक्षी की कोर्ट में पहुँचाया जा सकता है, जैसा कि चित्र नं० १७ में दिखाया गया है।

### बोटम-स्पिन को वापिस करना

बोटम-स्पिन से गेंद नीचे की ओर गिरने का प्रयत्न करती है। इसलिए इसे रोकने के लिये बैट को गेंद रोकते समय नीचे की ओर से आगे बढ़ाकर और ऊपर की ओर से पीछे करके गेंद रोकने पर, गेंद ठीक प्रकार से विपक्षी की कोर्ट में वापिस चली जाती है। जैसा चित्र नं० १८ में दिखाया गया है।



( चित्र १८ )

टॉप-स्पिनिंग गेंद को रोकने के लिये बैट को तिरछा कर के रोकने का तरीका।

बोटम-स्पिन को टॉप-स्पिन स्ट्रोक से भी वापिस किया जा सकता है; पर इसके लिए बहुत अभ्यास करने की आवश्यकता होती है।

## मिक्सड-स्पिन को वापस करना

मिक्सड-स्पिन से गेंद दोनों ओर अपना रास्ता बदल लेती है। इन्हें इसको ब्लोक-शॉट (जैसा कि चित्र नं० १७ और १८ में दिखाया गया है) से ही रोकना चाहिए।

इसके लिए नीचे लिखी दो बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:—

(१) बीच में इस तरह खड़ा होना चाहिए जिससे आसानी से गेंद के पास या इधर-उधर झुका या मुड़ा जा सके।

(२) गेंद को मेज पर बीच में ही खेलने का प्रयत्न करना चाहिए।

ब्लोकिंग का अर्थ है रास्ता रोकना। इसमें बंट को ऊपर से नीचे या नीचे से ऊपर (जिस प्रकार पंखा झूला जाता है) करके गेंद को ऊपर या नीचे की ओर ही शॉट लगाया जाता है, जिससे टॉप-स्पिन या बोटम-स्पिन उत्पन्न किये जाते हैं। ऐसे शॉट न लगा कर केवल बंट से गेंद को रोक दिया जाता है जैसा कि चित्र नं० १७ और १८ में दिखाया गया है। इसे फ्लैट-शॉट कहते हैं और इन शॉटों में हाफ वोली और लेट पुश-शॉट भी सम्मिलित होते हैं।

इन शॉटों के काम में लाने पर उसके स्पिन को समाप्त किया जा सकता है। ये शॉट बहुत तेजी से लगाने चाहिए और इसमें बंट के गोल हिस्से को ही आगे-पीछे घुमाया जाता है।

## लेट पुश-शॉट

इस शॉट में गेंद के टिप्पा खाकर उछलने के बाद बंट से गेंद को धीरे से आगे धकेल दिया जाता है और बंट आगे तभी लाया जाता है जब गेंद गिरने वाली हो। ये शॉट विपक्षी के लिए खेलना बहुत सुगम होता है, क्योंकि उसको काफी समय मिल जाता है।

## अभ्यास

खेल सीखने वालों को टॉप या बोटम-स्पिन सर्विस करना, हाफ-वोली और ब्लोकिंग-शॉट से सर्विस लेना और हाथ को आगे दाईं या बाईं तरफ में जाकर लेट पुश-शॉट लगाने का काफी अभ्यास करना चाहिये।

इस प्रकार यदि २० बार इन शॉटों का अभ्यास किया जायेगा तो बीच

के दर्जे का खेल खेलना आ जायेगा तथापि न तो आक्रमक खेल, खेलना आएगा और न ही प्रतिरक्षा करने का खेल खेलना आएगा।

## आक्रमक खेल, खेलने का अभ्यास

आक्रमण करने के लिए सबसे अच्छा स्ट्रोक स्मेश होता है। जिसका अर्थ यह होता है कि गेंद पर इतनी जोर से शोट लगाया जाए कि विपक्षी उसको वापिस न कर सके। स्मेश शोट लगाने से पहले कई प्रकार के ड्राइव प्रयोग में लाने पड़ते हैं, जिससे खेल सुगमता से आरम्भ किया जा सके।

## टोप-स्पिन ड्राइव

यह ड्राइव प्रायः प्रयोग में लाई जाती है। हमला करने वाला खिलाड़ी काफी तेज रफ्तार से गेंद को टोप-स्पिन वाला शोट लगाता है। ऐसा कि आप देख चुके हैं कि फौरवर्ड (आगे) टोप-स्पिन से गेंद नेट को छूझाई से पार कर जाती है और विपक्षी को इसे वापिस करने में बहुत कठिनाई होती है। टोप-स्पिन ड्राइव बैट को नीचे से ऊपर घुमाने पर पैदा होती है।

## फोरहैन्ड अटैक (दायें हाथ से आक्रमण)

यदि खिलाड़ी दायें हाथ से खेलता हो तो बायाँ कंधा आगे झुका कर बायें पैर को दायें पैर के आगे लाना चाहिए। गेंद के आने पर जब गेंद बायें पैर की ओर आए तो हाम के तिहाई हिस्से की दूरी पर जब वह टिप्पा खाकर बढ़ने लगे तो ऊपर बैट ले जाकर, निशाना लगाकर शोट लगाना चाहिए।

शोट लगाते समय दायें पैर से आगे बढ़कर शरीर का वजन बायें पैर पर डालना चाहिए, जिससे शरीर का सारा वजन शोट लगाने में लग जाये।

घोड़ा अभ्यास करने पर समय का और गेंद में स्विंग या स्पिन का ठीक-ठीक अनुभव हो जायेगा और इस शोट को सुगमता से लगाया जा सकेगा।

## बैक-हैन्ड अटैक (बायें हाथ से आक्रमण)

इसी शोट में दायीं कंधा सामने झुका होना चाहिए और दायीं पैर मेज के पास होना चाहिए। बायाँ पैर मेज से दूर होना चाहिए। शोट लगाते समय

शरीर का सारा वजन दायें पैर पर पड़ना चाहिए, जिससे शीट में सारे शरीर की शक्ति लग सके। गेंद के समीप आने पर ही शीट लगाना चाहिए, क्योंकि हाथ को बाईं ओर ले जाने से हाथ कम दूर पहुँचता है। गेंद जब दायें पैर के १२ इंच दूर, सामने आ जाए तब शीट लगाना चाहिए।

इस शीट में रीढ़ की हड्डी और पैरों को आगे-पीछे ले जाने के बहुत अभ्यास की आवश्यकता है।

## फ्लेट-किल शीट

यदि कोई बहुत ऊँची गेंद आए और नैट के पास टिप्पा खाए तो उस पर टोप-स्पिन से फ्लेट-किल शीट आसानी से लगाया जा सकता है। इसमें बेट ऊपर की ओर से झुका हुआ और नीचे की तरफ से पीछे की ओर उठा रहेगा।

## फोरहैन्ड ड्राइव

यह ड्राइव विपक्षी को मेज से दूर हटने पर बाध्य कर देगा और इसनिष्ठ विपक्षी खिलाड़ी किस शीट या ओर कोई दूसरा खतरनाक स्ट्रोक नहीं खेल सकेगा। वह केवल टोप, बीटम-स्पिन या साइड-स्पिन शीट ही लगा सकेगा, जिसको आसानी से खेला जा सकता है।

फोरहैन्ड-ड्राइव के लिए बायें पैर की मेज के समीप और दायें पैर को मेज से दूर रखना चाहिए। शीट लगाने से पहले बेट को पीछे ले जाना चाहिए और उस समय शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालना चाहिए, जिससे हाथ घुमाने में सुगमता हो। जैसे ही गेंद मेज पर टिप्पा खाकर उछले, शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डाल कर शीट लगाना चाहिए, जैसा चित्र नं० १६ में दिखाया गया है। शीट लगाते समय, यदि गेंद ऊँची हो तो बेट के ऊपर का सिरा आगे की ओर झुका देना चाहिए। यदि गेंद नैट के बराबर हो ऊँची हो तो



दायें पाँव

गेंद और बेट

दायें पाँव

(चित्र १६)

फोरहैन्ड ड्राइव लगाने के लिये  
खड़े होने का तरीका।

बैट को सीधा रखना चाहिए । यदि गेंद बहुत नीची हो और उसमें वीटम स्पिन हो तो बैट के ऊपर का सिरा पीछे की तरफ कर लेना चाहिये ।

### बैक-हैन्ड ड्राइव

बैक-हैन्ड ड्राइव विपक्षी खिलाड़ी को मेज से दूर हटने पर बाध्य कर देगा और उसे गेंद ऊँची हाँ वापिस करनी पड़ेगी । इस ड्राइव में दायीं पैर मेज के समीप होना चाहिए और बायीं पैर दूर । बैट मेज की लाइन के बिल्कुल नजदीक ही रहना चाहिए । शीट लगाने से पहले शरीर का सारा



बैट और गेंद



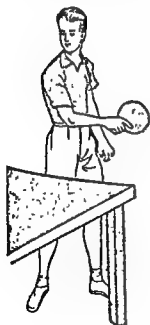
दायाँ पाँव



बाँयाँ पाँव

( चित्र २० )

बैक-हैन्ड ड्राइव के लिये पैरों की स्थिति ।



(चित्र २१)

बैक-हैन्ड ड्राइव के लिये सटे रौने का तरीका

वजन बायें पैर पर डालना चाहिए और बैट दायें हाथ को जिससे बैट को पकड़ा हुआ होता है, और पीछे की ओर को लाना चाहिए । जब गेंद मेज पर टिप्पा लाकर उछले तो शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालकर शीट लगाना चाहिए, जिससे शरीर की सारी शक्ति शीट लगाने में लग सके, जैसा कि चित्र नं० २० और २१ में दिखाया गया है ।

### प्रतिरक्षात्मक खेल अथवा

### डिफेन्सिव-प्ले

प्रतिरक्षा करने वाले स्ट्रोकों को पहले सीखने का प्रयत्न करना चाहिए । आभ्रमण करने के स्ट्रोकों को आप ऊपर पढ़ ही चुके हैं । यदि विपक्षी खिलाड़ी की हरकतों को ध्यान से देखा जाये तो उससे इस बात का पता लग सकता है कि वह किस प्रकार का



शीट लगा रहा है। यदि टोप-स्पिन या चौप-शीट हों तो उन्हें ब्लोकिंग-शीट से सुगमता से रोका जा सकता है। ऐसी गेंद पर तभी शीट लगाना चाहिए, जब उसकी स्पिन काफी कम हो गई हो।

प्रतिरक्षा का खेल खेलने के लिए यह आवश्यक है कि दोनों पैरों को काफी प्रयोग में लाया जाये। खड़ा भी इस प्रकार होना चाहिए कि शरीर का वजन दोनों पैरों पर बराबर पड़े। जिससे फारवर्ड या बैक-हैंड ड्राइव सुगमता से लगाया जा सके। शीट लगाने के बाद फिर इसी प्रकार आराम से खड़ा हो जाना चाहिए।

प्रतिरक्षा का खेल खेलने के लिए शीट लगाने के लिए, टाइमिंग (जिस समय गेंद जमीन पर गिरने वाली हो, उससे पहले उस पर शीट लगाया जा सके) का अवश्य ध्यान रखना चाहिए।



बाँया पाँव

दाँया पाँव

(चित्र २२)

फोरहैण्ड-चौप लगाने के लिये पैरों की स्थिति।

फोरहैण्ड-चौप

यह शीट गेंद को मेज पर नीची फेंकने के काम आता है, जिसे विपक्षी खिलाड़ी टोप-स्पिन ड्राइव न लगा सके।

इस स्ट्रोक को लगाने से पहले इस बात का काफी अभ्यास करना चाहिए गेंद कहीं टिप्पा खाती है और टिप्पा खाने के बाद किस ओर उछलती है। फोर-हैंड-चौप स्ट्रोक लगाने के लिये मेज से कुछ दूर, इस प्रकार खड़ा। चाहिए कि दायाँ पैर मेज के निकट हो और बायाँ पैर दूर हो। शॉट ने से पहले दायाँ पैर पर शरीर का वजन डालना चाहिए। उस समय बैट



( चित्र २३ )

फोर-हैंड ड्राइव के लिये खड़े होने का तरीका।

के थरावर ऊँचा सठाना चाहिए। जब गेंद आए तो हाथ को ऊपर से की ओर घुमाना चाहिए और दायाँ पैर का घुटना झुका हुआ होना चाहिए। शॉट लगाने के बाद बैट नीचे की ओर रहना चाहिए। दायाँ पैर ही शरीर का वजन डाले रहना चाहिए, जैसा चित्र नं० २२ और २३ में दिखाया गया है।

**फोर-हैंड-चौप**

इस शॉट को भी इसलिये लगाया जाता है, कि गेंद बिपसी की कोर्ट में गिरे जिससे वह टोप-स्पिन ड्राइव न लगा सके।

इस शॉट को लगाने के लिये दायीं पैर मेज के निरुद्ध बायाँ पैर दूर



 दायाँ पाँव

 बाँयाँ पाँव

(चित्र २४)

बैकहैण्ड चौप लगाने के लिये पैरों की स्थिति



(चित्र २५)

बैकहैण्ड चौप लगाने के लिये सङ्के होने का तरीका

होना चाहिए और पहले दोनों पैरों पर शरीर का वजन बराबर रहना चाहिए। जब गेद आए तो बायें पैर का घुटना मोड़कर, उस पर शरीर का वजन डाल देना चाहिए तथा बंद की बाईं ओर ऊँचाई की ओर ले जाकर फिर नीचे की ओर लाना चाहिए। शीट लगाने के बाद हाथ नीचे की ओर लाना चाहिए और शरीर का वजन दायें पैर पर पड़ना चाहिये, जैसा चित्र नं० २४ और २५ में दिखाया गया है।

## नियम

### सिंगल्स (एकल)

#### १. मेज अथवा टेबल

मेज ६ फुट लम्बी और पाँच फुट चौड़ी होगी। इसके पायें इस प्रकार के बने हुए होंगे कि जमीन से मेज के तल्ले के ऊपरी सिरे तक इसकी ऊँचाई २३ फुट हो। मेज का तल्ला चिकना और समतल होगा।

मेज किसी भी चीज की बनाई जा सकती है पर उसके ऊपर के तल्ले पर यदि १२ इंच की ऊँचाई से गेद को छोड़ा जाए तो टिप्पा खाने के बाद गेद कम से कम ८ इंच और अधिक से अधिक ६ इंच ऊँची उछलनी चाहिये।

मेज के तल्ले के ऊपरी भाग को प्लेइंग-सरफेस कहा जायेगा। प्लेइंग-सरफेस चमकदार नहीं होगी और गहरे रंग से इस पर रोगन किया हुआ होगा। चारों ओर किनारों के साथ-साथ ३ इंच मोटी एक सफेद लाइन खींची जाएगी, जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

मेज के ५ फुट चौड़े हिस्से की लाइनों को एण्ड-लाइन कहा जायेगा और ६ फुट लम्बे हिस्से की लाइनों को साइड-लाइन कहा जाएगा।

#### २. नैट (जाल) और नैट-पोस्ट

मेज के लम्बाई के हिस्सों पर ४३ फुट के फासले पर एक नैट लगाया जायेगा, जो कि एण्ड-लाइन के समानान्तर होगा और मेज के तल्ले अथवा प्लेइंग-सरफेस को दो बराबर भागों में बाँटेगा। नैट की लम्बाई ६ फुट होगी और नैट प्लेइंग-सरफेस से सिर्फ ६ इंच ऊँचा होगा। इसके नीचे का भाग

प्लेइंग-सरफेस से छूता हुआ रहेगा। नैट के दोनों तरफ समकोण नैट पोस्ट लगे हुए होंगे, जिनसे यह खिंचा रहेगा। साइड-लाइन से नैट ६ इंच बाहर दोनों ओर निकला रहेगा, जैसा चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

### ३. गेंद

गेंद गोल होगी और सफेद सलोलाइड की बनी होगी, पर चमकदार नहीं होगी। इसका वजन कम से कम ३७ ग्रैन और अधिक से अधिक ३९ ग्रैन होगा। इसका वृत्त कम से कम ४ $\frac{1}{8}$  इंच और अधिक से अधिक ४ $\frac{3}{4}$  इंच होगा।

### ४. रैकेट अथवा बैट

बैट किसी भी चीज का बना हुआ हो सकता है, पर यह सफेद या चमकदार नहीं होना चाहिए। यह किसी भी आकार का काम में लाया जा सकता है।

### ५. प्वाइन्ट स्कोर करना

जिस खिलाड़ी ने पहले २१ प्वाइंट बना लिए हों वह गेम जीत जाएगा। यदि दोनों खिलाड़ियों ने बीस-बीस प्वाइन्ट बना लिए हों और ड्रप्स हो गया हो, तो तब तक गेम नहीं होगा जब तक दोनों में से कोई खिलाड़ी एक-दूसरे से २ प्वाइन्ट अधिक न बना ले।

### ६. सर्विस और एण्ड (क्षेत्र) को चुनने का अधिकार

पहले सर्विस करने या एण्ड (क्षेत्र) चुनने के अधिकार का निर्णय टोस से होगा। यदि टोस जीतने वाला खिलाड़ी सर्व कराने का निर्णय करेगा तो विपक्षी खिलाड़ी को अपनी इच्छानुसार क्षेत्र में खेलने का अधिकार होगा।

### ७. सर्विस और एण्ड (क्षेत्र) बदलना

पाँच प्वाइन्ट होने पर सर्विस लेने वाला खिलाड़ी सर्विस करेगा और इसी प्रकार हर पाँच प्वाइन्ट के बाद सर्विस करने वाले खिलाड़ी बारी-बारी से सर्विस करते रहेंगे। जब तक दोनों के बीस-बीस प्वाइन्ट न हो जायें फिर सर्व करने वाला सर्विस लेगा और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी सर्व करेगा। इसी प्रकार जब तक हार-जीत का निर्णय न होगा, खेल चलता रहेगा। गेम समाप्त होने के बाद जिस खिलाड़ी ने सर्विस ली थी वह सर्विस करेगा।

दूसरा गेम आरम्भ होने पर जिस खिलाड़ी ने पहले गेम में सर्विस की थी, वह सर्विस लेगा और सर्विस लेने वाला सर्विस करेगा। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। यदि मैच केवल एक गेम का ही होगा या एक गेम से अधिक गेम का होगा तो १० प्वाइन्ट स्कोर होने पर खिलाड़ी एण्ड (क्षेत्र) पलट लेंगे।

#### ८. नियम ७ तोड़ने पर

यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी आने से पहले ही सर्विस करेगा और इस गलती का तभी पता चल जाएगा तो खेल उसी प्रकार चालू रहेगा। यदि पाँच सर्विस समाप्त न हो चुकी हों तब भी खेल उसी प्रकार चलता रहेगा। यदि कोई प्वाइन्ट स्कोर किया गया होगा तो उसको भी माना जाएगा।

यदि खिलाड़ी, जब कि उन्हें साइड बदलनी चाहिए न बदलें, यह मालूम होते ही खिलाड़ी साइड पलट लेंगे। यदि इस बात का पता बहुत देर में लगे और गेम हो जाए तो गेम को माना जाएगा।

#### ९. खेल किस प्रकार आरम्भ किया जायेगा ?

सर्विस करने वाला गुड (अच्छी) सर्विस करेगा और सर्विस लेने वाला गेंद को गुड (अच्छी) रिटर्न से वापिस करेगा। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा, जब तक कि कोई प्वाइन्ट न हो जाए। उसके बाद सर्विस करने वाला और सर्विस लेने वाला, एक को छोड़कर तीसरी बार सर्विस लेगा।

#### १०. गुड सर्विस

सर्विस करने वाला खिलाड़ी गेंद दूसरे हाथ में हथेली के ऊपर सीधी रखकर, उसको सीधा ऊपर उछाल कर, बैठ से इस प्रकार शोट लगायेगा कि उसको कोर्ट में टिप्पा खाकर नेट के ऊपर होकर, विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा साये।

दूसरा हाथ सीधा करके हथेली फैला कर, चारों उंगलियों को बराबर रखे हथेली के बीच में गेंद रखनी चाहिये और अंगूठा अलग रहना चाहिये। निचो को सीधा ऊपर की तरफ उछाल कर गेंद पर बैठ से शोट लगाना चाहिये। अंगूठा हथेली के ऊपर की ओर नहीं होना चाहिये।

सर्विस करने से पहले खिलाड़ी ५ फुट वाले सिरे के 'दाई' ओर लड़ा हो कर सर्विस करेगा। उसका हाथ या गेंद साइड लाइन से बाहर की ओर नहीं होने चाहियें, जैसा चित्र नं० ११ में दिखाया गया है।

## ११. गुड रिटर्न

सर्व करने के बाद विपक्षी खिलाड़ी उस गेंद को बैट से इस प्रकार वापिस करेगा कि उसकी कोर्ट में गेंद टिप्पा खाकर जाल को पार कर, उसकी कोर्ट में टिप्पा खाये। यदि इस प्रकार गेंद वापिस करने पर, गेंद विपक्षी की कोर्ट में टिप्पा खाकर, वापिस आ जाये तो वह खिलाड़ी उस पर दुबारा शॉट लगा सकता है।

## १२. लैट

(१) यदि गेंद सर्व करने के बाद, जाल के ऊपरी हिस्से से या नेट के पोस्ट से टकरा जाये और सर्विस बेंसे ठीक हो तो लैट घोषित कर दिया जायेगा।

(२) यदि विपक्षी खिलाड़ी सर्विस लेने के लिये तैयार न हो तब भी लैट दे दिया जायेगा। यदि विपक्षी खिलाड़ी उसे खेलने का प्रयत्न करेगा तो लैट घोषित नहीं दिया जायेगा।

(३) यदि किसी दुर्घटना के कारण, जो कि उसके वश से बाहर हो, सर्विस लेने वाला खिलाड़ी गेंद को वापिस न कर सके, तब भी लैट दे दिया जायेगा।

(४) यदि कोई खिलाड़ी जैसा नियम १३ (३), (४) या नियम १४ के अनुसार, किसी दुर्घटना होने के कारण पॉइन्ट हार जाये, तब भी लैट घोषित कर दिया जायेगा।

## १३. पॉइन्ट कब हारा जायेगा :—

(१) यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी अच्छी सर्विस को वापिस न कर सके।

(२) यदि विपक्षी खिलाड़ी अच्छी सर्विस या गुड रिटर्न करे और खिलाड़ी उसको वापिस न कर सके, जैसा कि नियम १२ में दिया गया है।

(३) किसी खिलाड़ी के कपड़े, बैट या शरीर का कोई भाग यदि नैट से या नैट पोस्ट से छू जाये और गेंद खेल में हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा ।

(४) यदि किसी खिलाड़ी के कपड़े, बैट या शरीर का कोई भी भाग मैच की प्लेइंग-सर्फेस से छू जाये और गेंद खेल में हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा ।

(५) यदि किसी खिलाड़ी का दूसरा खाली हाथ प्लेइंग-सर्फेस से छू जाये और गेंद खेल में हो ।

१४. (१) यदि गेंद साइड-लाइन को या ऐन्ड-लाइन को पार कर जाये और प्लेइंग-सर्फेस पर टिप्पा न खाये और न ही गेंद खेल में हो, और किसी खिलाड़ी के कपड़ों या शरीर से छू जाये तथा गेंद विपक्षी ने वापिस की हो, तब भी वह खिलाड़ी एक पौइन्ट हार जायेगा ।

(२) यदि जैसा नियम १२ (२) में दिया गया है, उसके अतिरिक्त गेंद को उछाले, तब भी वह एक पौइन्ट हार जायेगा ।

**१५. गेंद खेल में कब होती है ?**

सर्विस करने के लिए जब गेंद को दूसरे हाथ पर रखकर उछाला जायेगा तब गेंद खेल में हो जायेगी और तब तक खेल में रहेगी जब तक नीचे लिखी बातें न हों :—

(१) गेंद कोर्ट में दो दफा टिप्पा खाये ।

(२) सर्विस को छोड़ कर यदि गेंद कोर्ट में दो दफा टिप्पा खाए और उस बैट से शोट न लगाया जाये ।

(३) यदि कोई खिलाड़ी गेंद को एक से अधिक बार, गेंद पर शोट नाये ।

(४) गेंद किसी खिलाड़ी के कपड़ों से या कलाई और ब्रेट को छोड़ और के किसी हिस्से से छू जाये ।

(५) गोलो होने पर गेंद रैकेट (बैट) से या शरीर के किसी हिस्से से नाये ।



(६) यदि गेंद नैट या नैट पोस्टों को छोड़ और किसी वस्तु में टकरा जाये।

## १६. व्याख्या

जितने समय गेंद खेल में रहेगी उसे रेस्ट कहा जायेगा। रेस्ट में जो स्कोर किया जाएगा, उसे पौइन्ट कहा जायेगा। रेस्ट में यदि कोई पौइन्ट स्कोर नहीं किया जायेगा तो उसे लैंट कहा जायेगा।

रेस्ट के दौरान में यदि कोई खिलाड़ी पहले शॉट लगाएगा तो उस खिलाड़ी को सर्वर कहा जायेगा।

रेस्ट के दौरान में जो खिलाड़ी गेंद को वापिस करेगा उसे स्ट्राइक-आउट कहा जाएगा।

गेंद नैट को पार करते समय नैट से या उसके पोस्टों से छू जाने पर भी दूसरे खिलाड़ी की कोर्ट में चली जाएगी तो उसे ठीक माना जायेगा। यदि गेंद नियम १२ (२२) के अनुसार पार करेगी तो उसे ठीक नहीं माना जायेगा।

यदि गेंद रैकेट या जिस हाथ में रैकेट हो, उससे टकरा जाये और नैट के एक तरफ प्लेइंग-सरफेस पर टिप्पा न खाये और दूसरी ओर से विपक्षी खिलाड़ी ने उस पर शॉट लगाया हो तो उसे बीली कहा जायेगा।

जिस हाथ से बेंट पकड़ा जाता है उसे बेंट-हैंड कहते हैं और दूसरे वाली हाथ को फ्री-प्रोपन-हैंड कहते हैं।

## १७. डबल्स

ऊपर लिखे नियम डबल्स (युग्मक) में भी काम में लाये जायेंगे। इनके अतिरिक्त निम्नलिखित नियम और होंगे :—

## १८. मेज अथवा टेबल

मेज की प्लेइंग-सरफेस के बीचोंबीच एक  $\frac{1}{4}$  इंच मोटी सफेद लाइन खींची जायेगी जो कि साइड लाइनों के समानान्तर होगी। इसे सर्विस लाइन कहा जायेगा। दाईं ओर की कोर्ट को दाईं हाफ कोर्ट अथवा सर्विस करने वाले खिलाड़ी की कोर्ट कहा जायेगा। और दूसरी ओर की उसके

सामने की हाफ कोर्ट की राइट हाफ-कोर्ट और उसके दाईं ओर की कोर्ट की स्ट्राइकर आउट की लैफ्ट हाफ-कोर्ट कहा जायेगा ।

## १६. गुड सर्विस

सर्विस सर्वर की राइट कोर्ट से उसी प्रकार की जायेगी, जैसा कि नियम नं० १० में दिया गया है । सर्व करने के बाद गेंद विपक्षी की राइट हाफ कोर्ट में ही टिप्पा खायेगी ।

## २०. खेल कैसे आरम्भ किया जायेगा ?

जिन खिलाड़ियों को टोस जीतने पर यह अधिकार मिल गया हो कि पहले उनमें से कौनसा खिलाड़ी सर्व करेगा तो वह दोनों इस बात का निर्णय करेंगे कि कौनसा खिलाड़ी सर्व करेगा और इसी प्रकार स्ट्राइकर आउट करने के लिये भी विपक्षी खिलाड़ी यह निर्णय करेंगे कि कौनसा खिलाड़ी सर्विस लेगा ।

## २१. खेल के क्रम का चुनाव

पहली पाँच सर्विस, नियम २० के अनुसार जो खिलाड़ी टोस जीतने पर पहले सर्विस करने का निर्णय करेंगे, वे ही सर्विस करेंगे और इसी प्रकार दूसरे पक्ष के खिलाड़ी सर्विस लेंगे । दूसरी पाँच सर्विस स्ट्राइकर आउट करेगा । विपक्षी टीम का खिलाड़ी, जिसने सर्व पहले करा था वह लेगा । तीसरी पाँच सर्विसों में सर्व करने वाले का साथी सर्व करेगा और पहली पाँच सर्विस लेने वाला साथी उसे लेगा । चौथी पाँच सर्विसों को पहली पाँच सर्विसों के स्ट्राइकर-आउट का साथी करेगा और पहली पाँच सर्विसों को सर्व करने वाला साथी सर्विस लेगा । पाँचवीं पाँच सर्विस पहली पाँच सर्विसों की भाँति की जाएँगी । इसी प्रकार खेल चलता रहेगा जब तक कि बीस पोइंट न हो जाएँ या दोनों टीमों का स्कोर बीस-बीस पोइंट न हो जाये । इसके बाद प्रत्येक खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करेगा, जब तक कि गेम की हार-जीत का निर्णय न हो जाये ।

एक गेम के मैचों में या इससे अधिक गेम के मैचों में वह खिलाड़ी,

जिसने पहली पाँच सर्विसों में सर्व किया है, उस पौइन्ट होने पर बारी को पलट सकता है ।

## २२. नियम २१ के तोड़ने पर :—

यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी आये बिना सर्विस करेगा और यह बात तभी मालूम पड़ जायेगी तो जिस खिलाड़ी की सर्विस करने की बारी हो, वह खिलाड़ी सर्विस करेगा । यदि यह गलती बहुत देर में मालूम हो और इस दौरान में यदि कोई पौइन्ट भी हो जाये तो उसको माना जायेगा तथा खेल वैसे ही चलता रहेगा ।

## २३. खेल कैसे खेला जाएगा ?

सर्वर पहले अच्छी सर्विस करेगा और स्ट्राइकर-आउट गेंद को गुड रिटर्न से वापिस करेगा । इसके बाद सर्वर का साथी गुड-रिटर्न से गेंद वापिस करेगा, फिर स्ट्राइकर-आउट का साथी उस गेंद को गुड-रिटर्न से सर्वर की तरफ वापिस करेगा । इसी प्रकार एक को छोड़कर तीसरी बार प्रत्येक खिलाड़ी गेंद को वापिस करता रहेगा ।

---

बैडमिन्टन



# बैंडमिन्टन

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

क्रिकेट की भांति बैंडमिन्टन भी सर्वप्रथम इंग्लैंड में खेला गया। २०० वर्ष पहले जिस रूप में यह खेल खेला जाता था उससे इसका वर्तमान रूप पूर्णरूप से भिन्न है। पहले दो खिलाड़ी एक नियत फासले पर खड़े होकर शटल-कौक को एक छोटे बल्ले से एक-दूसरे के पास उछलते थे और जमीन पर नहीं गिरने देते थे।

सन् १८७० में नैट (जाल) लगाकर यह खेल वर्तमान रूप से ग्लोसेस्टरशायर में बैंडमिन्टन हाल में खेला गया और तभी से उसका नाम बैंडमिन्टन पड़ गया।

कुछ विशेषज्ञों के मतानुसार यह खेल सर्वप्रथम भारत में खेला गया, पर वास्तव में भारत में यह खेल आरंभ में सन् १८७३ में खेला गया। यहाँ अंग्रेजी सेना के कुछ अफसरों ने यह खेल शुरू किया और सन् १८७७ में इस खेल के नियम पहले-पहल कराची में कर्नल एच० ओ० सेल्वी ने प्रकाशित किये तथा बाद में यही नियम इंग्लैंड से भी प्रकाशित किये गये।

यह खेल टेनिस से बहुत कुछ मिलता-जुलता है। पहले टेनिस कोर्ट में ही खेला जाता था। दोनों तरफ पाँच-पाँच खिलाड़ी एक समय खेल सकते थे पर बाद में इसकी कोर्ट को छोटा कर दिया गया और टेनिस की तरह इसमें भी केवल एक-एक या दो-दो खिलाड़ी भाग लेने लगे।

इस खेल में गेंद के स्थान पर शटल-कौक से खेला जाता है, जिसमें पर लगे हुए होते हैं। शटल-कौक जिसे हिन्दी में चिड़िया कहते हैं, पहले बहुत पहंगी मिलती थी, पर प्लास्टिक के आविष्कार के बाद यह प्लास्टिक की

घनने लगी और सस्ती मिलने लगी। बीच में शटल-कौक के आकार को पलटने का भी प्रयत्न किया गया, पर इसमें सफलता नहीं मिली। क्योंकि शटल-कौक टिप्पा खाने पर बहुत अधिक उछलती है और वजन में बहुत हल्की होती है, इसलिए शटल-कौक को ही अपनाया गया।

बैंडमिन्टन की कोर्ट आकार में छोटी होने के कारण हर स्थान पर बनाई जा सकती है। विदेशों में तो अधिकतर बड़े-बड़े हॉलों (कमरों) में इसे बनाया हुआ है। भारत में भी कई स्थानों पर बैंडमिन्टन हॉल बगए हैं। शटल-कौक के बहुत हल्का होने के कारण और इसका नैट जमीन से पाँच फुट ऊँचा होने के कारण, इसे खेलने में काफी व्यायाम हो जाता है। इससे आवश्यक वस्तुएँ दूसरे खेलों से सस्ती होने के कारण अब यह खेल भारत में भी बहुत लोकप्रिय हो गया है।

सन् १८६० में इस खेल के नियमों में सर्वप्रथम कुछ परिवर्तन किये गये। उसके बाद उसके नियमों में कोई विशेष परिवर्तन नहीं हुआ।

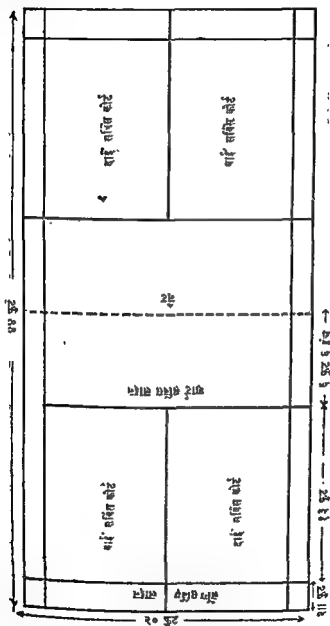
सन् १९३४ में पहली 'अन्तर्राष्ट्रिय बैंडमिन्टन फेडरेशन' का निर्माण हुआ। जिसके आधीन अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताओं का प्रबन्ध होता है। इसमें अधिकतर 'बैंडमिन्टन एसोसियेशन ऑफ इंग्लैंड' ही भाग लेती है।

भारत में भी सर्वप्रथम सन् १९३४ में अखिल भारतीय बैंडमिन्टन प्रतियोगिता खेली गई। इसके बाद तो हर साल ही ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन होने लगा, जिनमें विदेशों से भी खिलाड़ी भाग लेने आने लगे। अब तक इस क्षेत्र में मलाया के खिलाड़ी ही श्रेष्ठ माने जाते हैं, यैसे भारत में भी अच्छे खिलाड़ियों की कमी नहीं है।

भारत के क्लबों में भी इस खेल का प्रशिक्षण देने का प्रबन्ध है और विदेशों से विशेषज्ञ बुलाकर भी इस खेल का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

यह खेल एक कोर्ट पर खेला जाता है। जिसे बैंडमिन्टन-कोर्ट कहते हैं। उसमें दो खिलाड़ी, सिंगल्स में और चार खिलाड़ी डबल्स में खेलते हैं। रैकेट से शटल-कौक को एक ओर से दूसरी ओर नैट के ऊपर होकर, दूसरे खिलाड़ी की कोर्ट के किसी स्थान को ध्वेय बनाकर उछाला जाता है। दूसरा खिलाड़ी शटल को जमीन पर गिरने से बचा लेता है और उसे पहले

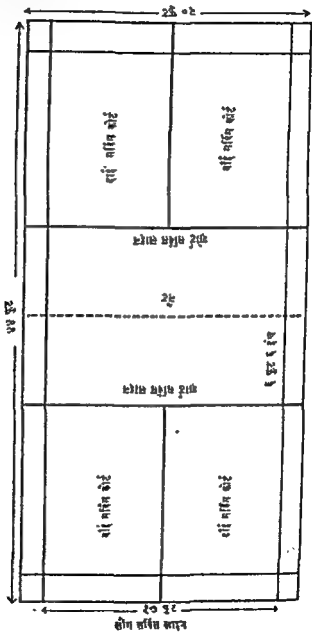
खिलाड़ी की कोर्ट में पहुँचा देता है। इसी प्रकार यह खेल चलता रहता है।  
यदि कोई खिलाड़ी शटल को वापिस नहीं कर पाता तो उस पर पॉइन्ट हो



(चित्र १)  
बैडमिन्टन खेल की कोर्ट।



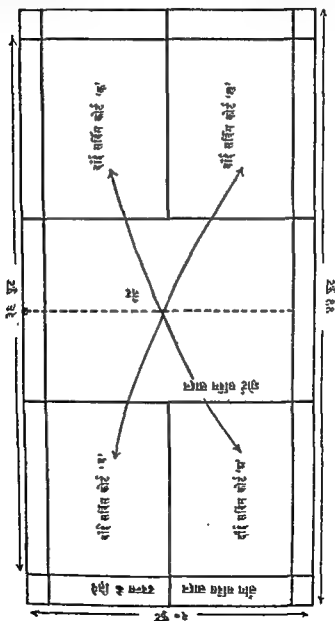
। यदि उसे जितने प्वाइन्ट गेम के लिए जीतने आवश्यक होते हैं, उतने बन जाते हैं तो वह जीत जाता है ।



(चित्र २)  
सिग्नल-कोर्ट ।

# बैडमिन्टन कोर्ट

बैडमिन्टन की कोर्टें ४४ फुट लम्बी और २० फुट चौड़ी होती हैं। जिसके



( चित्र ३ )  
बैडमिन्टन-कोर्ट ।

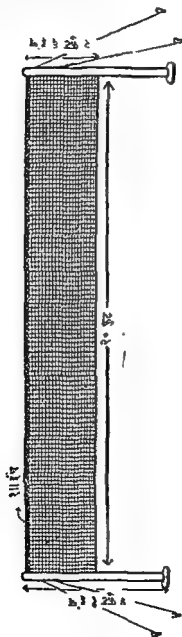
बीचों-बीच एक पाँच फुट ऊँचा नैट (जाल) लगा होता है। दोनों घोर कोर्ट-सर्विस-लाइन, नैट से ६ फुट ६ इंच की दूरी पर खींची जाती है। उसके पीछे लॉग-सर्विस लाइन १३ फुट के फासले पर खींची जाती है और उसके समानान्तर ही एक २ फुट ६ इंच के फासले पर सिगल्म के लिए बँक-बाउण्ड्री लाइन खींची जाती है। शीर्ट-सर्विस लाइन से लेकर बँक-बाउण्ड्री लाइन तक एक मैनट्र साइन (बीच की रेखा) खींची जाती है, जो कोर्ट को दो भागों में विभाजित करती है। एक को बाईं सर्विस कोर्ट और दूसरी को दाईं कोर्ट कहते हैं। डबल्स के लिए १ फुट ६ इंच चौड़ी कोर्ट के अन्दर दोनों घोर एक एक रेखा खींच दी जाती है, जो डबल्स में काम आती है, जैसा कि चित्र नं० १, २ और ३ में दिखाया गया है।

वैडमिन्टन का फर्श, जिस पर कोर्ट बनी हुई होती है, प्रायः लकड़ी का होता है, पर भारत में जहाँ यह खेल खुले मैदान में खेला जाता है, समतल भूमि पर इस प्रकार से बनाया जाता है कि खिलाड़ी खेलते समय न फिसले। फर्श का रंग किसी चमकदार रंग का होना चाहिये, क्योंकि शटल का रंग सफ़ेद होता है। कोर्ट की लाइनें १ १/२ इंच चौड़ी और किसी चमकदार रंग से या सफ़ेदे से खींची जानी चाहियें।

### नैट (जाल) —

नैट की लम्बाई २० फुट होती है और दोनों तरफ साइड-लाइन्स पर ५ फुट १ इंच लम्बे डण्डे गड़े होते हैं। जिन पर इसको बाँध दिया जाता है। नैट जमीन से २ १/२ फुट ऊँचा होता है और इसकी चौड़ाई २ १/२ फुट होती है। यदि इसे किसी होल में खेलने के लिए बाँधा जाय तो इनको १ इंच डण्डों से दीवार में दोनों तरफ बाँध दिया जाता है और यदि इसे खुले मैदान में खेला जाय तो डण्डों को जमीन में कुछ गाड़कर ऊपर से रस्सी से बाँध दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० ४ में दिखाया है, लेकिन डण्डों का जमीन से ऊपर का भाग कम से कम ५ फुट १ इंच ऊँचा होना चाहिये। ऊपर की ओर एक १ १/२ इंच का फीता होता है, जिसे दोनों डण्डों के ऊपर के तिरों पर बाँधा जाता है। डंडे साइड-लाइन के ठीक बीच में होने चाहिये। होल में नैट

लगाने के लिए यह डंडे एक लोहे या भारी लकड़ी के गोल टुकड़े में फंसे होते हैं और फर्स पर कीलें लगाकर इन्हें ठोक दिया जाता है।



( चित्र ५ )  
नेट।

चित्र नं० २ और ३ में सिगल्स और डबल्स की सर्विस का स्थान दिखाया गया है। यदि सर्विस दाईं कोर्ट से की जाये तो विपक्षी को सर्विस लेने के लिये दाईं कोर्ट में ही खड़े होकर सर्विस लेनी चाहिये।



## आवश्यक वस्तुयें

### रैकेट—

बंडमिन्टन के बल्ले को भी रैकेट कहते हैं। यह बहुत हल्की लकड़ी का बना होता है और इसका वजन केवल २½ औंस होता है, जैसा चित्र नं० ५ में दिखाया गया है। स्त्रियाँ प्रायः पतले हैंडल ग्रिप का प्रयोग करती हैं और पुरुष मोटे ग्रिप का। रैकेट को सदा प्रेस में बन्द करके रखना चाहिये। जिस प्रकार का प्रेस टेनिस रैकेट का होता है उसी प्रकार का इस रैकेट के लिये भी मिल सकता है, नहीं तो इसकी तांत के कारण गोलाकार हिस्से के टेढ़े होने का डर होता है।

### शटल अथवा शटल-कोक

(चित्र ५)

रैकेट।

शटल बहुत ही हल्के वजन की होती है और रैकेट से जरा सा टकराने पर बहुत उछलती है। इसका वजन केवल ७½ ग्रैन से लेकर ८५ ग्रैन तक का होता है। एक प्रकार के हंस, जिसे फालहंस कहते हैं और जो बत्तख की तरह का होता है, उसके १६ छोटे-छोटे पर काक के टुकड़े में फँसा कर, उस पर जहाँ तक काक होता है वहाँ तक चमड़ा चढ़ा कर, परों के फँले हुए हिस्से के पास एक तागा बाँध कर, उसकी शयल कोणाकार बना दी जाती है। जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है। नीचे से इसका व्यास



(चित्र ६)

शटल-कोक।

१ इंच से लेकर १½ इंच से अधिक नहीं होना चाहिए। परों के फीले हुए हिस्से का ग्रौर कांक का फासला २½ इंच से २¾ इंच तक का होना चाहिए। ऊपर के हिस्से का व्यास २½ से २¾ इंच तक का होना चाहिए। शटल में १४ से लेकर १६ पंख तक लगाये जाते हैं, जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है। आजकल पर प्लास्टिक के बने हुए होते हैं। ऐसी शटल काफी सस्ती मिल सकती है।

शटल बहुत हल्की होती है और इसके परों के टूटने का डर होता है। इसलिए सावधानी से खेलना चाहिए। इसे बार-बार जमीन पर नहीं गिराना चाहिए। मौसम का प्रभाव भी शटल पर बहुत अधिक होता है यदि हवा में नमी होगी तो इसको उछालने पर यह कम ऊँची और कम दूर जायेगी।

### डबल्स गेम (युग्मक खेल)

डबल्स का खेल काफी लोकप्रिय है। खेल आरम्भ करने से पहले एक ग्रौर के दो खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी रैकेट को उछालता है। रैकेट गिरने पर तांत से बुना हुआ हिस्सा या हैण्डल नीचे आता है। जिस खिलाड़ी ने जिस हिस्से पर टीस की होती है और उसमें विजयी हो जाता है, वही प्रथम सर्विस करने का या जिस ग्रौर की कोर्ट में वह अपने साथी सहित खेलना पसन्द करेगा, इसका निर्णय करना उसी के हाम में होता है।

यदि यह निर्णय कर लिया गया कि टीस जीतने वाला खिलाड़ी सर्व करेगा, तो यह भी निर्णय कर लिया जाता है कि दोनों साथियों में से कौन सा साथी सर्विस करेगा। इसी प्रकार सर्विस लेने वालों में भी यह निर्णय कर लिया जाता है कि कौन सा खिलाड़ी सर्विस लेगा। पहली सर्विस दाईं कोर्ट में की जाती है और विपक्षी की कोर्ट में जो खिलाड़ी सर्विस लेगा वह भी दाईं कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस लेगा। यदि 'अ' ने सर्विस की है तो 'क' इस सर्विस को लेगा तो वह इस प्रकार खड़े होंगे जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है।

### सर्विस

सर्विस करने से पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उसका विपक्षी सर्विस लेने के लिये तैयार है या नहीं। उसे धोखा देने का प्रयत्न

नहीं करना चाहिये। अपनी ही कोर्ट में खड़े होकर सर्विस करनी चाहिये। जब तक सर्विस न दी जा चुके दोनों पैर जमीन पर ही होने चाहिये। सर्विस



( चित्र ७ )

ठीक प्रकार से सर्विस करने का ढंग। शटल को बाँये हाथ से इस प्रकार छालना चाहिये कि रैकेट के तांत से गुने भाग के बीच के भाग से टकराए।

हार जायेगा और एक प्वाइंट हो जायेगा। चित्र नं० ८ में दिखाया गया है कि सर्विस किस प्रकार की जाती है।

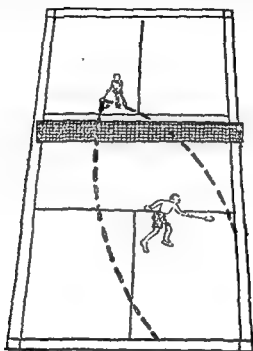
## लैट

टैनिंग की तरह इस खेल में भी लैट शब्द का उसी प्रकार प्रयोग किया जाता है। यदि खेल का कोई निर्णय न हो तो भी लैट कहकर दुबारा उसी प्रकार खेल आरम्भ कर दिया जाता है।

यदि किसी खिलाड़ी के चोट या जख्म या शटल नेट में फँस जाये तो लैट दे दिया जाता है और खेल दुबारा आरम्भ कर दिया जाता है। यदि

करते समय रैकेट का गोलाकार तांत से घुना हिस्सा कलाई के नीचे और कमर के सामने होना चाहिये। अपने सामने जिस ओर की कोर्ट से सर्विस की जा रही हो उसी तरफ को सर्विस करनी चाहिये, जैसा चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। यदि सर्विस करने में कोई गलती हो जाये तो सर्विस विपक्षी खिलाड़ी करता है, और यदि दोनों पैर सर्विस कोर्ट में हों तो सर्विस लाइन पर झुक कर सर्विस की जा सकती है, पर यह तरीका पूर्णरूप से ठीक नहीं माना जाता। सर्विस लेने वाला सर्विस लेने के बाद अपनी तरफ की किसी भी कोर्ट में भाकर खेल सकता है। यदि शटल रैकेट के लकड़ी के फ्रेम से टकराएगी तो खिलाड़ी सर्विस

सर्विस लेने वाले को सर्विस गलत कोर्ट से दी जाये अथवा सर्विस लेने वाला कोर्ट बदल ले तो उसे लेंट दे दिया जाता है। यदि वह प्वाइन्ट जीत जाता



( चित्र ८ )

दीर्घ कोर्ट से सर्विस करने के दो तरीके—  
पहले तरीके से शटल शौट-सर्विस लाइन के पास ही गिरती है परन्तु दूसरे तरीके से ऊँची उछाल कर कोर्ट के पीछे की ओर पहुँचाई जाती है।

है तो उसे मान लिया जाता है परन्तु इस प्रकार के लेंट तभी दिये जाते हैं जब यह गलती मालूम होते ही उसी समय रेफी के ध्यान में लाई जाये।

यदि सर्विस देते समय शटल नेट से लग जाये और सर्विस कोर्ट में शटल न पहुँचे, तब भी सर्विस होती है और यदि शटल कोर्ट तक न पहुँच कर बीच ही में नेट के पास गिर पड़े तो लेंट नहीं दिया जाता है। गलती



मानी जाती है। यदि शटल कोर्ट से बाहर जा कर गिरे तो लैट दे दिया जाता है।

## मैच खेलने का तरीका

यदि 'अ' 'ब' और 'क' 'ख' मैच खेल रहे हों और 'अ' 'ब' ने टोस जीत कर यह फैसला किया कि 'अ' सर्विस करेगा और 'क' सर्विस लेगा तो स्कोर एक लव हो जाता है। इस खेल से पहली सर्विस करने वाले को एक पॉइंट वैसे ही मिल जाता है, चाहे वैसे वह कोई पॉइंट स्कोर न करे।

यदि 'अ' बाई कोर्ट से 'ख' को सर्विस देता है और उसे 'ख' वापिस नहीं कर पाता तो स्कोर दो लव हो जाता है। 'अ' फिर दाई कोर्ट से 'क' को और फिर 'ख' को उसकी दाई कोर्ट में सर्विस देता है। 'क' 'ख' जीत जाते हैं तो उस पॉइंट जीतने को रैली जीतना कहते हैं।

अब चौथी बार सर्विस करने की बारी 'क' 'ख' की आती है। उन्हें एक लव वैसे ही मिल जाता है और 'क' दाई कोर्ट से 'अ' को सर्विस देता है और 'क' 'ख' रैली जीत जाते हैं तो स्कोर एक-दो हो जाता है।

अब 'ख' की दाई कोर्ट से 'अ' को कोर्ट में सर्विस देने की बारी आती है और 'अ' 'ब' रैली जीत जाते हैं तो 'ख' को सर्विस करने का अधिकार नहीं रहता और 'अ' 'ब' की सर्विस करने की बारी आती है। 'अ' दाई कोर्ट से सर्विस करेगा। स्कोर दो-एक हो जायगा और इसी प्रकार जब तक 'अ' 'ब' रैली हार न जायेंगे, खेल चलता ही रहेगा और जो पहले १५ पॉइंट बना लेंगे वह गेम जीत जायेंगे। कभी कभी निर्णय न होने पर २१ पॉइंट तक बनाने पड़ते हैं। सिंगल्स में ११ पॉइंट का एक गेम होता है और गेम कम से कम दो पॉइंट से जीता जाता है।

## गलतियाँ

निम्नलिखित बातों को गलत माना जायगा

यदि शटल, सर्विस के बाद खिलाड़ी के कोर्ट में ही जमीन पर गिर पड़े, या कोर्ट बाउन्ड्री से बाहर जाकर गिरे, नैट के नीचे होकर दूसरी कोर्ट में जाये, शटल धरीर या कपड़ों को छू जाये, रैकेट से विपक्षी की कोर्ट को धक्का

शोट लगाया जाये या उसके खेल में बाधा डाली जाये, शटल को रैकेट से दो बार शोट लगाये या नैट से कपड़े, रैकेट या शरीर छू जाये ।

यदि अपने मुंह को बचाने के लिए रैकेट मुंह के आगे लगाने या शटल, जो कि नैट के डण्डे से बाहर निकल गई हो, जमीन पर न गिरी हो, उसे छेसा जाये तो शल्ल शोट नहीं कहा जायेगा । शटल यदि लाइन के ऊपर गिरे तो कोर्ट के अन्दर समझी जायेगी और यदि बाहर, तो कोर्ट के बाहर समझी जायेगी ।

### सिंगल्स गेम (एकल खेल)

डबल्स गेम की तरह सिंगल्स गेम भी खेला जाता है । सबसे बड़ा अन्तर यह होता है कि लॉग सर्विस लाइन बेस लाइन होती है और दोनों ओर १३ फुट लाइन छोड़कर बेस लाइन से शॉर्ट सर्विस लाइन तक दोनों कोर्ट होती हैं । जब स्कोर ० होता है या दो होता है तो दाईं ओर से यदि १ या ३ होता है तो बाईं कोर्ट से सर्विस की जाती है । सिंगल्स-कोर्ट चित्र नं० २ में दिखाया गया है ।

### कैसे सीखें ?

बैडमिन्टन सीखने के लिए रैकेट किस प्रकार पकड़ना चाहिये, पैरों को किस प्रकार काम में लाना चाहिये और शटल तथा विपक्षी खिलाड़ी पर किस प्रकार नज़र रखनी चाहिये ? यह तीन बातें सीखनी बहुत आवश्यक हैं ।

रैकेट पकड़ने को ग्रिप कहते हैं । यदि यह मालूम करना हो कि ग्रिप ठीक है या नहीं, तो बायें हाथ में हथेली पर रैकेट का हैंडल रख कर और तान वाला हिस्सा बिल्कुल ऊपर की ओर सीधा रख कर, जिससे रैकेट का जमीन से समकोण बनता हो, दाएँ हाथ से हैंडल को इस प्रकार से पकड़ो जैसे किसी मित्र से हाथ मिलाते हुए उसका हाथ पकड़ते हैं । फिर जिस प्रकार हथोड़ी से कील गाड़ते हैं, उस तरह नीचे झटका देकर देखो, अगर उसमें सुगमता होती है तो ग्रिप ठीक है ।

रैकेट को बहुत कसकर नहीं पकड़ना चाहिये और कलाई को ढीला

रक्षणा चाहिये, जिससे जिस ओर रैकेट का रक्ष करना हो, सुगमता से किया जा सके। बहुत से खेगों का यह ख्याल होता है कि रैकेट को कम कर पकड़ने से शीट मारने में अधिक शक्ति का प्रयोग होता है परन्तु वास्तव में बौला करके शीट मारने से शीट अधिक तेजी से मारा जा सकता है। इस सम्बन्ध में नियम कठोर नहीं हैं। जिसे रैकेट किसी दूसरी प्रकार से पकड़ने में सुगमता होती हो, वह दूसरे ढंग से भी पकड़ सकता है।

शटल बहुत ही हल्की होती है और हल्के से शीट पर भी काफी उछलती है। इसलिए इसे अपनी कोर्ट में से वापिस करने के लिए इधर उधर काँपे दौड़ना पड़ता है। कोर्ट में सदा तैयार खड़ा रहना चाहिये और पैरों को इस प्रकार प्रयोग में लाना चाहिए कि शीट लगाने में सुगमता हो। इसके लिए सदा जोर पैर की उँगलियों पर डालना चाहिये और अपने शरीर का भार दोनों पैरों पर एक सार डालना चाहिये। इस बात का अभ्यास करना चाहिए कि यदि सारे शरीर का वजन बायें या दायें पैर पर डालें तो किस तरह सम्भला जाता है। सबसे अधिक इस बात पर जोर देना चाहिये कि खिलाड़ी को अपनी कोर्ट में पैर इस प्रकार रखे कि आगे पीछे होने में शरीर के किसी भी भाग को झड़कन न हो।

जिस ओर से शटल आ रही हो उसको ध्यान से देख कर, उसकी ओर तब बढ़ना चाहिये जब उसके भूमि पर गिरने के पहले, उस पर शीट लगाया जा सके। विपक्षी को बहुत ही ध्यान से देखना चाहिये, जिससे यह भासूम पड़े सके कि शटल किस ओर आ रही है और उसको कौन से शीट से वापिस करना चाहिये जिससे विपक्षी दुबारा वापिस न कर सके और पौइन्ट जीता जा सके।

मैच खेलने के बाद यदि हार हो जाये तो अपनी दुर्बलताओं पर और विपक्षी ने किस प्रकार उनसे लाभ उठाया, इस बात पर भी ध्यान देना चाहिए। उन दुर्बलताओं को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये।

## सर्विस

सर्विस करने से पहिले इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि सर्विस करने के बाद शटल किस प्रकार वापिस की जायेगी। यदि सर्विस करने के

बाद शटल काफी ऊँची उछलती है तो विपक्षी शटल को बायें कोने में बड़ी तेजी से वापिस करता है या वह नेट के पास ही दायें शीट से शटल को तुमसे बहुत फासले पर गिरा देता है।

यदि सर्विस करने पर शटल ज्यादा ऊँची नहीं उछलती गई हो तो विपक्षी आगे बढ़कर तुम्हारे निकट शटल को वापिस कर देगा। इन सब बातों को पहले से सोच लेना चाहिये और इनके लिए तैयार रहना चाहिये।

विपक्षी सर्विस को वापिस करने के लिये सदा तैयार रहता है। इसलिए सर्विस इस प्रकार करनी चाहिये कि वह धक्का जाये और सर्विस करने पर शटल काफी ऊँची और वेस या सॉंग सर्विस-लाइन के दो-तीन इंच पीछे गिराने की कोशिश करनी चाहिए। इससे विपक्षी धक्का जायेगा। यदि यह भालूम पड़ जाए कि विपक्षी कौन सा शीट बहुत अच्छी तरह खेल सकता है तो उस शीट को बहुत कम काम में लाना चाहिए।

सर्विस तीन प्रकार की होती है

१. नीची सर्विस, जिसे लो-सर्विस कहते हैं, जैसा चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। इसमें शटल शीर्ट-लाइन और सेंट्रल-लाइन जहाँ एक-दूसरे से मिलती हैं, उसके पास पड़ती है।

२. ऊँची सर्विस जिसे हाई सर्विस कहते हैं। शटल दायें या बायें कोर्ट के कोने में गिरती है।

३. ड्राइव या शूटिंग सर्विस। (इसमें शटल विपक्षी के बाईं तरफ गिरती है।

इन तीनों प्रकार की सर्विस करने का अभ्यास करना चाहिए। सिगल्स में हाई (ऊँची) सर्विस ही काम में लाई जाती है।]

सर्विस करने से पहले खिलाड़ी को आराम से खड़ा होना चाहिए। फिर शरीर का सारा वजन दायें पैर पर डालकर, बायें हाथ से शटल ऊपर से नीचे छोड़नी चाहिए, जैसा कि चित्र नं० ७ में दिखाया गया है। बायें हाथ से रैकेट को ऊपर से नीचे ले जाकर, शटल पर गोट लगाना चाहिए। पर गोट लगाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि रैकेट कलाई से नीचे है या नहीं। रैकेट को

ऊपर से नीचे घुमाने पर विपक्षी को सुगमता से यह पता नहीं चलेगा कि गोट सर्विस है या हार्ड सर्विस है ।

सर्विस लेने से पहले खिलाड़ी को अपने शरीर का सारा भार बायें पैर पर डाल कर, आगे झुककर खड़ा होना चाहिए और सर्विस लेने के लिए तैयार रहना चाहिए । यदि शोट-सर्विस हो और नैट के समीप हो तो दायाँ पैर आगे बढ़ाकर फुर्ती से शटल को नीचे की ओर शोट करना चाहिए ।

“यदि सर्विस ऊंची (हार्ड) हो तो शरीर का भार दायें पैर पर डालकर पीछे हटना चाहिए और शटल पर स्मेश शोट लगाना चाहिए, जिसके विपक्ष में आप आगे पढ़ेंगे । इस शोट से सर्विस करने वाला शटल को बहुत ही कठिनता से वापिस कर पायेगा ।

यदि सर्विस बहुत ही ऊंची हो तो रैकेट को सिर के ऊपर की ओर करते, बायें पैर पर शरीर का वजन डाल कर और बायें हाथ को अपने घाँगे के पास लाकर, थोड़ा बायें ओर मुड़कर शोट लगाना चाहिए । इसे राउन्ड दी हैड शोट कहते हैं ।

यदि सर्विस शोट हो और खिलाड़ी के दायाँ ओर काफी दूर हो, तो दायें पैर से आगे बढ़कर, साइड लाइन के निकट पहुँचकर, शटल को वापिस करना चाहिए ।

यदि सर्विस बहुत ही नीची हो तो बाईं ओर मुड़कर, रैकेट को शटल के नीचे लाकर उसे वापिस करना चाहिए । पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बायाँ पैर जमीन पर ही रहे, नहीं तो गिरने का डर होता है ।

यदि शटल नैट के पास ही गिरने वाली हो तो रैकेट से उसे नैट के कृष्ण रूख नीचे आने पर शोट लगाना चाहिये । यदि शटल के अधिक नीचे आने पर शोट लगाया जायेगा तो निशाना ठीक नहीं लगेगा और शटल को वापिस करने में भी कठिनाई होगी ।

## स्मेश

स्मेश उस शोट को कहते हैं जो झटके से शटल को, जो कि ऊँची सर्विस से आई हो, विपक्षी की कोर्ट में सीधेता से पहुँचा सके । यह शोट वापिस करना बहुत ही कठिन होता है । इस शोट को लगाने से पहिले खिलाड़ी को

शरीर का सारा बोझ दायें पैर पर डाल कर, रैकेट को जमीन से समकोण और सिर से ऊपर रखना चाहिए। जब शटल पास आ जाये, शरीर का सारा बोझ दायें पैर पर डाल कर, दायें पैर को आगे बढ़ाना चाहिये। इस प्रकार



( चित्र ६ )

श्वेरा शौट मारने का सही ढंग।



( चित्र १० )

दायें हाथ से बाईं-ओर रैकेट ले जाकर शौट लगाने का सही ढंग।

शटल पर पूरी शक्ति के साथ शौट लगेगा और शटल के दुबारा उसकी तरफ आने पर उसे ठीक प्रकार वापिस करा जा सकेगा। जैसा कि चित्र नं० ६ में दिखाया गया है।

यदि शटल बायीं ओर आ रही हो, तो उसे वापिस दायें शौट से करना चाहिए। शटल आने से पहले दायें पैर पर शरीर का बोझ डालकर रैकेट को बायीं ओर ले जाना चाहिए और जब शटल निकट आ जाए तो दायें ओर से रैकेट को घुमाकर ऊपर ले जाना चाहिए और शौट लगाना चाहिए। इस शौट के लिये खिलाड़ी का मुंह नैट से विपरीत दिशा में होना चाहिए, जैसा चित्र नं० १० में दिखाया गया है।

## नियम

## कोर्ट

१. (घ) कोर्ट की लम्बाई-चौड़ाई जैसी कि चित्र नं० १ में दिखाई गई है उस प्रकार होगी और उसकी रेखायें सफेद, काले या ऐसे रंग में खींची जाएंगी जो कि साफ दिखाई दें। इन रेखाओं की मोटाई १/३ इंच होगी। (य, में दी हुई कोर्ट के लिए लम्बाई-चौड़ाई भिन्न होगी)।

कोर्ट की रेखायें १/३ इंच मोटी होंगी और जो रेखा कोर्ट की दो भागों में विभाजित करती है उसकी मोटाई भी १/३ इंच होगी, जो दोनों कोर्ट के ठीक बीच में खींची जाएगी। सबिस कोर्ट १३ फुट लम्बी होगी।

(व) जहाँ डबल्स के लिये कोर्ट बनाने की जगह न हो वहाँ सिंगल्स के लिए कोर्ट बनाई जाएगी। बैंक वाउन्ड्री-लाइन, लॉग सर्विस-लाइन बनायी जाएगी और नैट के डण्डे दोनों तरफ साइड लाइन पर गाड़े जायेंगे। जैसा चित्र नं० २ में दिखाया गया है।

## पोस्ट (डण्डे)

२. डण्डे जमीन से ५ फुट १ इंच ऊंचे होंगे। डण्डे काफी मजबूत बने होने चाहिए, जिससे वह गिरें नहीं, जैसा कि नियम नं० ३ में दिखाया गया है। डण्डे साइड लाइन पर गाड़े जायेंगे। जहाँ डण्डों के गाड़ने की जगह साइड लाइन को साफ दिखाना सम्भव न होगा, वहाँ डण्डों को १/३ इंच चौड़े धातु या लकड़ी के पतले से डण्डे से दिखाई जाएगी। यदि कोर्ट डबल्स की हो तो डबल्स की साइड लाइन पर ही यह डंडे गाड़े जायेंगे।

## नैट

३. नैट बड़े हुए पतले सूत का बनाया होता है। जिसकी मोटाई १/३ इंच होगी। नैट को टडों में मजबूती से बांध दिया जाएगा। यह २ १/२ फुट चौड़ा होगा। नैट के ऊपर का सिरा जमीन से ५ फुट की ऊँचाई पर होगा और डंडे ५ फुट १ इंच जमीन से ऊपर निकले हुए होंगे। इसके दिनारे पारों तरफ ३ इंच मोटे सफेद फीते से दोनों तरफ सिमे होंगे और नाई की तरफ ऊपर नीचे एक मजबूत रस्सी में डण्डों पर बांध दिए जायेंगे, जैसा चित्र नं० ४ में दिखाया गया है।

## शटल

४. शटल का वजन ३ ग्रेन से ५ ग्रेन तक का होगा और इसमें १४ से १६ पर लगे होने चाहिए जो एक कार्क के टुकड़े पर, जिसका व्यास १ इंच से १½ इंच तक का होगा, लगे होंगे। शटल की सम्बाई कार्क के पिं से लेकर परों के ऊपर के हिस्से तक २½ इंच से लेकर २¾ इंच होगी और पर तागे से मजबूती से बंधे हुए होंगे। परन्तु इस बात का ध्यान रखा जायेगा कि इसकी बनावट, वजन और शटल के ऊपर उछलने की शक्ति नियमानुसार होगी। इसमें कोई परिवर्तन करने से पहले 'राष्ट्रीय संस्था' की अनुमति लेनी होगी।

(अ) जहाँ की जलवायु या ऊँचाई के कारण, जिस शटल का विवरण नियमों में दिया गया है, उपयुक्त न होगी तो वहाँ शटल की बनावट इत्यादि नियमानुसार संस्था की अनुमति के बाद परिवर्तन किया जा सकेगा।

(ब) खेल की उन्नति के लिए विशेष परिस्थिति पैदा हो जाने के कारण शटल में परिवर्तन किया जा सकेगा।

शटल इस प्रकार की होगी कि यदि एक साधारण खिलाड़ी उसे रैकेट से पिं से ऊपर की बंक बाउन्ड्री रेखा से शीट लगाए तो वह दूसरी तरफ की, बाउन्ड्री लाइन के १ फुट से लेकर २½ फुट अन्दर ही पड़ेगी।

## खिलाड़ी

५. (क) खिलाड़ी उन लोगों को कहा जाएगा जो खेल में भाग ले रहे हैं।

(ख) डबल्स में दोनों ओर दो-दो खिलाड़ी भाग लेंगे और सिंगल्स में दोनों तरफ एक-एक खिलाड़ी भाग लेगा।

(ग) जिस ओर के खिलाड़ियों को सर्विस करने का अधिकार होगा उस साइड को इनसाइड कहा जायेगा और विपक्षी साइड को आउट-साइड कहा जाएगा।

## टोस

६. खेल आरम्भ होने से पहले दोनों ओर के खिलाड़ी टोस करेंगे और जिस ओर का खिलाड़ी टोस जीत लेगा उसको यह अधिकार होगा कि:—

(क) वह पहले सर्विस करे



(ख) या पहले सर्विस न करे

(ग) या दोनों ओर की कोर्टों में से अपने लिए कोर्ट चुने।

जिस ओर के खिलाड़ी टीस हार जाएँगे उनको यह अधिकार होगा कि यदि उनके विपक्षी ऊपर लिखी हुई बातों के अनुसार, जिन बातों का निर्णय न करे, वह स्वयं करें।

### स्कोरिंग

७. (क) डबल्स और पुर्णों के सिंगल्स खेल में गेम १५ या २१ प्वाइंट का होता है या जैसा कि पहले निर्णय कर लिया गया हो। किन्तु यदि दोनों ओर के खिलाड़ियों का स्कोर १३ है तो जिस खिलाड़ी ने पहले १३ प्वाइंट जीते हैं उसे यह अधिकार होगा कि यदि वह चाहे तो सैंट ५ प्वाइंट में और बढ़ा सके। यदि स्कोर दोनों ओर के खिलाड़ी १४ और कर लेते हैं तो जिस खिलाड़ी ने पहले १४ प्वाइंट जीते हैं वह गैट को ३ प्वाइंट तक और बढ़ा सकता है। ५ या ३ प्वाइंट जो खिलाड़ी पहले जीत जाता है वह गेम जीत लेता है। परन्तु इस बात का निर्णय कि आगे ५ या तीन प्वाइंट और बनाने हैं, जिसने पहले १३ या १४ प्वाइंट बनाए हैं उसे पहले ही इस बात की घोषणा करनी पड़ेगी। २१ प्वाइंट के गेम में भी ऊपर लिखा तरीका काम में लाया जाएगा पर और के प्वाइंट १३ या १४ की जगह १६ या २० प्वाइंट होंगे।

(ख) स्त्रियों का सिंगल्स गेम ११ प्वाइंट का होता है। यदि दोनों खिलाड़ियों ने ६ प्वाइंट बना लिए हों तो जिस खिलाड़ी ने पहले ६ प्वाइंट बनाए, वह चाहे तो गेम के ३ प्वाइंट और बढ़ा सकती है यदि स्कोर १० प्वाइंट और है तो जिस खिलाड़ी ने पहले १० प्वाइंट बना लिए हों वह गेम के २ प्वाइंट और बढ़ा सकती है।

(ग) यदि एक तरफ के खिलाड़ी एक गेम में यह घोषणा नहीं करते कि वह प्वाइंट बढ़ाना चाहते हैं, तो इसका अर्थ यह नहीं मनाया जाएगा कि अगले गेम में उनसे यह अधिकार वापिस ले लिया जाएगा।

(घ) हेन्डोर्कप गेम में प्वाइंट बढ़ाने की आज्ञा नहीं है।

८. विपक्षी खिलाड़ी ३ गेम खेलेंगे और यदि सब खिलाड़ियों की

स्वीकृति से अधिक गेम खेलने का निर्णय कर लिया गया हो तो खेले जा सकते हैं। खिलाड़ी पहले गेम में जिस ओर खेले हों उसे उन्हें दूसरे गेम में पलटना पड़ेगा। यदि तीसरा गेम भी खेला जाये तो उसमें भी साइड पलटनी पड़ेगी। तीसरे गेम में खिलाड़ी साइड तब पलटेंगे जब अधिक प्वाइन्ट बनाने वाले का स्कोर :—

(क) १५ प्वाइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ८ होगा।

(ख) ११ प्वाइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ६ होगा

(ग) २१ प्वाइन्ट के गेम में यदि उसका स्कोर ११ होगा।

या हैण्ड्री कैप में एक तरफ के खिलाड़ी गेम में जितने प्वाइन्ट होते हैं उनसे आधे प्वाइन्ट बना लें। यदि यह फंसला कर दिया जाय कि एक गेम और खेला जाएगा तब खिलाड़ी उसी प्रकार अपने साइड पलट लेंगे, जैसा तीसरे गेम के लिए ऊपर लिखा जा चुका है।

यदि गलती से कोई खिलाड़ी जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, साइड पलटना भूल जाए तो साइड गलती मान्य होने के तुरन्त बाद साइड पलट दिए जायेंगे और जो स्कोर हो गया होगा वह माना जाएगा।

### डबल्स गेम (द्वुगमक खेल)

६. (अ) जब इस बात का निर्णय हो जाएगा कि किस ओर का खिलाड़ी सर्विस करेगा, तो जो खिलाड़ी दायीं कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस करेगा और सर्विस दूसरे तरफ की दायीं कोर्ट में खड़े खिलाड़ी की तरफ होगी, तथा वह खिलाड़ी शटल को जमीन पर गिरने से पहले शटल को वापिस कर देगा तब इन साइड के दोनों खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी को शटल औडर साइड वाले खिलाड़ियों में से किसी खिलाड़ी की तरफ शटल को वापिस कर सकता है। इसी तरह जब तक शटल जमीन पर नहीं गिरती या कोई प्वाइन्ट नहीं बनता, खेल चलता रहता है। यदि इन साइड के खिलाड़ियों से कोई गलती हो जाती है तो दाईं कोर्ट खड़ा हुआ खिलाड़ी सर्विस करता है। परन्तु सर्विस के बाद शटल को वापिस नहीं किया जाए या आउट साइड के खिलाड़ी से कोई गलती हो जाए, तो इन साइड वाले खिलाड़ी १ प्वाइन्ट जीत जायेंगे। तब इन साइड के खिलाड़ी अपनी-अपनी सर्विस कोर्ट पलट लेंगे।

दाईं कोर्ट से विपक्षी की बायीं कोर्ट में खड़े खिलाड़ी को सर्विस दी जाएगी। जब तक कोई प्वाइन्ट इनसाइड के खिलाड़ी नहीं हारते खेल चलता रहेगा। यदि इनसाइड एक और प्वाइन्ट जीत जाए तब सर्विस दाईं कोर्ट से विपक्षी की दाईं कोर्ट की ओर दी जाएगी।

(घ) प्रत्येक गेम में पहली सर्विस दाईं सर्विस कोर्ट से की जाएगी। जब शटल सर्विस करने वाले के रैकेंट से टकरा जाए, उसे सर्विस देना माना जाएगा और उसके बाद शटल को तब तक खेल में माना जाएगा जब तक कि वह जमीन पर न गिरे या कोई सैंट न दिया गया हो। सर्विस देने के बाद सर्विस देने वाला खिलाड़ी या वह खिलाड़ी जिसने सर्विस सी है, दोनों कि तरफ चाहें अपनी तरफ कोई बदल सकते हैं।

१०. जिस खिलाड़ी की तरफ सर्विस की गई हो उसी खिलाड़ी को सर्विस लेनी चाहिए। यदि शटल उसके दूसरे साथी से छू जाएगी या उस पर सौट लगाएगा तो इन साइड को एक प्वाइन्ट मिल जाएगा। किसी भी खिलाड़ी को लगातार दो सर्विस नहीं करने दी जाएगी।

११. पहले गेम में जिस तरफ के खिलाड़ी जिस ओर खड़े होकर सर्विस देंगे, वह बायीं कोर्ट होगी और एक प्वाइन्ट होने के बाद एक तरफ के दोनों खिलाड़ी जिस कोर्ट में चाहें खड़े होकर खेल सकते हैं। गेम जीतने वाले खिलाड़ी सदा पहले सर्विस करेंगे, पर दोनों में से कोई-सा खिलाड़ी सर्विस कर सकता है तथा हारने वाले खिलाड़ियों में से कोई-सा खिलाड़ी सर्विस से सकता है।

१२. यदि कोई खिलाड़ी अपनी बारी न होने पर भी या गलत कोर्ट में खड़े होकर सर्विस करेगा और उसका पक्ष एक प्वाइन्ट जीत जाता है तो उसे सैंट घोषित कर दिया जायेगा परन्तु सैंट दूसरी सर्विस होने में पहले घोषित किया जाना चाहिए।

यदि कोई खिलाड़ी गलत कोर्ट में खड़ा होकर सर्विस लेता है और उम्मीद पक्ष प्वाइन्ट जीत जाता है तो उसे सैंट घोषित कर दिया जायेगा, परन्तु सैंट दूसरी सर्विस होने में पहले घोषित किया जाना चाहिए।

यदि कोई खिलाड़ी गलती से उस समय अपने कोर्ट को पलटे जब नियमानुसार उसे साइड नहीं पलटना चाहिए और यह गलती दूसरी सर्विस होने पहले मालूम नहीं पड़े तो इस गलती को दूर नहीं किया जायेगा और फॉल्ट घोषित नहीं किया जाएगा।

### सिंगल्स गेम (एकल खेल)

१३. सिंगल्स में भी नियम ६ से १२ तक लागू होंगे और निम्नलिखित नियम और होंगे :—

(१) खिलाड़ी दायीं कोर्ट से ही सर्विस करेगा और सर्विस दायीं कोर्ट में ही ली जायेगी जब कोई स्कोर न होगा या बराबर का स्कोर होगा। यदि एक प्वाइन्ट हो जाये या ३ प्वाइन्ट हो जाये तो सर्विस बायीं कोर्ट से ली जायेगी और दायीं कोर्ट वाला खिलाड़ी ही सर्विस लेगा।

(२) खेल प्रत्येक प्वाइन्ट हो जाने पर खिलाड़ी अपनी कोर्ट बदलेंगे।

### गलतियाँ अर्थात् फाल्ट्स

१४. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी कोई गलती करेगा तो सर्विस लेने वाला खिलाड़ी सर्विस करेगा और यदि सर्विस लेने वाला खिलाड़ी कोई गलती करेगा तो सर्विस करने वाला खिलाड़ी १ प्वाइन्ट जीत जायेगा। निम्नलिखित गलतियाँ मानी जायेंगी—

(१) सर्विस करते समय, यदि शटल को मारते समय, शटल सर्विस करने वाले को कमर से ऊपर होगी या रैकेट का तान वाला गोल हिस्सा सर्विस करने वाले के हाथ से ऊंचे की ओर होगा।

(२) यदि सर्विस करने के बाद शटल गलत कोर्ट में जा गिरे या शॉर्ट सर्विस लाइन तक नहीं पहुँचे या लॉग सर्विस-लाइन, साइड-बाउन्ड्री लाइन या बिच कोर्ट में सर्विस पहुँचती हो उसमें न पहुँच कर गलत कोर्ट में पड़े।

(३) यदि सर्विस करने वाले के पैर सर्विस कोर्ट के अन्दर न हों या सर्विस लेने वाले के पैर सर्विस कोर्ट के अन्दर न हों।

(४) यदि सर्विस देने के बीच में या बाद में किसी प्रकार बिपजरी खिलाड़ी को किसी प्रकार की अड़चन डाले।

(५) यदि शटल, सर्विस करने पर या खेल में शटल कोर्ट की बाउन्ड्री के बाहर पड़े, नैट के नीचे से निकले या नैट से टकरा जाये या दीवारों में गड़ जाये । यदि खेल हॉल में हो रहा हो और किसी खिलाड़ी के शरीर या वस्त्रों से शटल छू जाये । यदि शटल ठीक लाइन पर पड़ेगी तो उसे कोर्ट के अन्दर माना जायेगा और यदि लाइन के बाहर पड़ेगी तो शटल बाहर मानी जायेगी ।

(६) यदि शटल को नैट से पार होने से पहले कोई खिलाड़ी दूसरे की कोर्ट की हद में उसे शोट लगाये । (शोट लगाने वाला खिलाड़ी नैट के अन्दर झुक कर शोट लगा सकता है) ।

(७) यदि खेल के दौरान में खिलाड़ी के कपड़े, उसका शरीर या उभरा रैकेट नैट से छू जाय ।

(८) यदि शटल पर दो बार, एक के बाद एक, कोई खिलाड़ी शोट लगाये या पहले एक खिलाड़ी के शोट लगाने के बाद उसका साथी उस पर शोट लगाये या शटल रैकेट के फ्रेम या लकड़ी के किसी हिस्से से छू जाये ।

(९) यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी के खेल में कोई अड़चन पैदा करे ।

(५) अगर नियम नं० १६ को तोड़ा जाये ।

१५. सर्विस करने वाले को तब तक सर्व नहीं करना चाहिये जब तक उसका विपक्षी तैयार न हो । यदि वह सर्विस वापिस करने का प्रयत्न न करे तो विपक्षी को तैयार समझा जायेगा ।

१६. सर्व करने वाले और सर्विस सेंने वाले खिलाड़ियों को अपनी अपनी कोर्ट में ही रुका रहना चाहिये और जब सर्विस दी जा रही हो पैर का कोई-न-कोई भाग जमीन पर होना चाहिए । यदि सर्व करने वाले का या सर्विस सेंने वाले का पैर उसकी सर्विस-लाइन पर होगा तो उसे सर्विस-लाइन से बाहर माना जायेगा ।

१७. यदि सर्विस करते समय शटल जाल से छू जाये, वीरो सर्विस नियमानुसार है तो उसे सेंट घोषित किया जाता है । यदि गेम के दौरान में शटल नैट को छूकर सर्विस कार्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक माना जायेगा । यदि बाउन्ड्री लाइन के पास शटल जाकर गिरे तो उसे अच्छा ग्लोब कहते हैं । यदि कोई अड़चन दिखाई दे तो सम्पायर नैट से सजाता है ।

यदि सर्विस करते समय शटल नेट के ऊपरी भाग से टकरा जाये और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी उसे वापिस करने की कोशिश करे तो उसे लैट दे दिया जाता है ।

यदि शटल सर्विस करने के बाद नेट में फंस जाये तो लैट दे दिया जायेगा ।

लैट हो जाने पर जो खिलाड़ी सर्व कर रहा था दुबारा सर्व करेगा ।

१८. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी हाथ से शटल छोड़ने पर, उस पर गोट न लगा सके तो कोई गलती नहीं होगी, पर यदि शटल रैकेट से छू गई है तो उसे सर्विस देना समझा जायेगा ।

१९. यदि खेल में शटल नेट में फंस जाये या विपक्षी की कोर्ट की ओर गिर जाये या कोर्ट से बाहर जा गिरे और उसके बाद विपक्षी शटल के हाथ लगाये तो उस पर कोई सजा नहीं दी जायेगी ।

२०. यदि किसी खिलाड़ी को शटल को नीचे की ओर मारने का अवसर मिले, जब वह नेट के पास खड़ा हो तो उसके विपक्षी को नेट के पास अपना रैकेट नहीं लाना चाहिये । इस प्रकार खेलने से रैकेट एक-दूसरे से टकराने का खतरा होता है और नियम १४ (१०) के अनुसार उसे गलती माना जायेगा ।

खिलाड़ी अपना मुँह बचाने के लिए यदि रैकेट मुँह के सामने लाये तो उसे गलती नहीं माना जायेगा ।

२१. अम्पायर (खेलपंच) का यह कर्तव्य है कि गलती या लैट को घोषित करे इनके लिए अपील करने की आवश्यकता नहीं होगी और यदि कोई विवाद हो तो उसका निर्णय अन्तिम माना जायेगा । वह लाइनमैन की नियुक्ति भी कर सकता है । यदि रेफ्री की नियुक्ति की गई हो तो रेफ्री का निर्णय अन्तिम होगा, पर यह निर्णय केवल नियम के धारे में होगा ।

(५) यदि शटल, सर्विस करने पर या खेल में शटल कोर्ट की बाउन्डी के बाहर पड़े, नैट के नीचे से निकले या नैट से टकरा जाये या दीवारों से लग जाये। यदि खेल हॉल में हो रहा हो और किसी खिलाड़ी के शरीर या कपड़ों से शटल छू जाये। यदि शटल ठीक लाइन पर पड़ेगी तो उसे कोर्ट के अन्दर माना जायेगा और यदि लाइन के बाहर पड़ेगी तो शटल बाहर मानी जायेगी।

(६) यदि शटल को नैट से पार होने से पहले कोई खिलाड़ी दूसरे की कोर्ट की हद्द में उसे शॉट लगाये। (शॉट लगाने वाला खिलाड़ी नैट के अन्दर झुक कर शॉट लगा सकता है)।

(७) यदि खेल के दौरान में खिलाड़ी के कपड़े, उसका शरीर या उसका रैकेट नैट से छू जाय।

(८) यदि शटल पर दो बार, एक के बाद एक, कोई खिलाड़ी शॉट लगाये या पहले एक खिलाड़ी के शॉट लगाने के बाद उसका साथी उस पर शॉट लगाये या शटल रैकेट के फ्रेम या लकड़ी के किसी हिस्से से छू जाये।

(९) यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी के खेल में कोई अड़चन पैदा करे।

(५) अगर नियम नं० १६ को तोड़ा जाये।

१५. सर्विस करने वाले को तब तक सर्वे नहीं करना चाहिये जब तक उसका विपक्षी तैयार न हो। यदि वह सर्विस वापिस करने का प्रयत्न करेगा तो विपक्षी को तैयार समझा जायेगा।

१६. सर्वे करने वाले और सर्विस लेने वाले खिलाड़ियों को अपनी-अपनी कोर्ट में ही खड़ा रहना चाहिये और जब सर्विस दी जा रही हो पैर का कोई-न-कोई भाग जमीन पर होना चाहिए। यदि सर्वे करने वाले का या सर्विस लेने वाले का पैर उसकी सर्विस-लाइन पर होगा तो उसे सर्विस-लाइन से बाहर माना जायेगा।

१७. यदि सर्विस करते समय शटल जाल से छू जाये, जैसे सर्विस नियमानुसार है तो उसे सेंट घोषित किया जाता है। यदि खेल के दौरान में शटल नैट को छूकर सर्विस कार्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक माना जायेगा। यदि बाउन्डी लाइन के पास शटल जाकर गिरे तो उसे अचूका स्ट्रोक कहते हैं। यदि कोई अड़चन दिखाई दे तो अम्पायर सेंट दे सकता है।

यदि सर्विस करते समय शटल नेट के ऊपरी भाग से टकरा जाये और सर्विस लेने वाला खिलाड़ी उसे वापिस करने की कोशिश करे तो उसे लैट दे दिया जाता है ।

यदि शटल सर्विस करने के बाद नेट में फंस जाये तो लैट दे दिया जायेगा ।

लैट हो जाने पर जो खिलाड़ी सर्व कर रहा या दुबारा सर्व करेगा ।

१८. यदि सर्विस करने वाला खिलाड़ी हाथ से शटल छोड़ने पर, उस पर गोट न लगा सके तो कोई गलती नहीं होगी, पर यदि शटल रैकेट से छू गई है तो उसे सर्विस देना समझा जायेगा ।

१९. यदि खेल में शटल नेट में फंस जाये या विपक्षी की कोर्ट की ओर गिर जाये या कोर्ट से बाहर जा गिरे और उसके बाद विपक्षी शटल के हाथ लगाये तो उस पर कोई सजा नहीं दी जायेगी ।

२०. यदि किसी खिलाड़ी को शटल को नीचे की ओर मारने का अवसर मिले, जब वह नेट के पास खड़ा हो तो उसके विपक्षी को नेट के पास अपना रैकेट नहीं लाना चाहिये । इस प्रकार खेलने से रैकेट एक-दूसरे से टकराने का खतरा होता है और नियम १४ (१०) के अनुसार उसे गलती माना जायेगा ।

खिलाड़ी अपना मुँह बचाने के लिए यदि रैकेट मुँह के सामने लाये तो उसे गलती नहीं माना जायेगा ।

२१. अम्पायर (खेलपंच) का यह कर्तव्य है कि गलती या लैट को घोषित करे इनके लिए अपील करने की आवश्यकता नहीं होगी और यदि कोई विवाद हो तो उसका निर्णय अन्तिम माना जायेगा । यह लाइनमैन की नियुक्ति भी कर सकता है । यदि रेफी की नियुक्ति की गई हो तो रेफी का निर्णय अन्तिम होगा, पर यह निर्णय केवल नियम के बारे में होगा ।





वौली-वौल



# वौली-बौल

## ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

वौली-बौल का आविष्कार सन् १८६५ में श्री विलियम सी० मोरगन ने, अमरीका में मेसेसशुट में स्थित होलीओक नामक स्थान में किया। उस समय बड़े कमरों में खेलने के इनडोर गेम्स बहुत ही कम थे। इसलिए सर्वप्रथम इस खेल को भी बड़े कमरों में ही खेला जाता था। तत्पश्चात् इस खेल को वहाँ की 'यंगमैन क्रिश्चन एसोसियेशन' ने अपना लिया और इसके विधिवत् नियम बनाये। यह संस्था अमरीका में अनेक स्थानों में लोकप्रिय थी इसलिए यह खेल वहाँ बहुत लोकप्रिय हो गया।

अमरीका से यह खेल इंग्लैण्ड आया और वहाँ से उसके उपनिवेशों में भी इसका काफी प्रचार हो गया। यहाँ यह खेल खुले मैदान में खेला जाने लगा।

इस खेल में केवल एक नैट (जाल) और एक गेंद की आवश्यकता होती है। गेंद का आकार फुटबॉल जैसा होता है, पर यह आकार में उससे कुछ बड़ी होती है। इसलिए इसे खेलने में अधिक मात्रा में धन व्यय नहीं करना पड़ता। इसको खेलने का मैदान भी बहुत लम्बा-चौड़ा नहीं होता। इन कारणों से यह खेल भारत में बहुत ही लोकप्रिय बन गया है। यहाँ के गांवों तक में इसे खेला जाता है।

इस खेल में दोनों ओर से छः छः खिलाड़ी भाग लेते हैं और गेंद को इस प्रकार एक ओर से दूसरी ओर जाल के ऊपर से उछाला जाता है कि गेंद भूमि पर न गिरे।

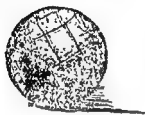
## आवश्यक वस्तुएँ

कपड़े  
इस खेल को खेलने के लिये नेकर और आधी आस्तीन की कमीज पहननी

चाहिये। यह खेल नंगे पैर या खड़ के जूते पहन कर खेला जा सकता है। प्रत्येक खिलाड़ी की कमोज की जेब पर उसके खड़े होने की जगह का नंबर लगा हुआ होना चाहिये।

## गेंद

गेंद फुटबॉल की तरह चमड़े की होती है। इसके अन्दर खड़ का व्यंहर लगा होता है। जिसमें हवा भर कर इसे फुला लिया जाता है और पीते से बांध दिया जाता है। गेंद का वृत्त ६५ सेंटीमीटर (२ फुट १'४" इंच) में लेकर ६८.५ सेंटीमीटर (२ फुट २.८५ इंच) होनी चाहिए। इसके चमड़े के छोल में अधिक के अधिक आठ जोड़ होने चाहियें, जैसा कि चित्र नं० १ में दिखाया गया है। गेंद का वजन २५० ग्रैन से लेकर ३०० ग्रैन तक होना चाहिये।



( चित्र १ )

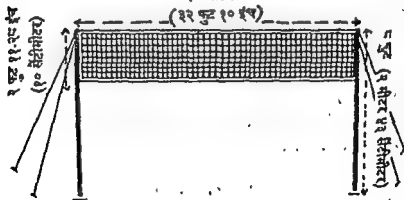
गेंद।

## नैट (जाल)

जाल १० सेंटीमीटर (२ फुट ११.२" इंच) चौड़ा और १० मीटर

१० मीटर

(३२ फुट १० इंच)



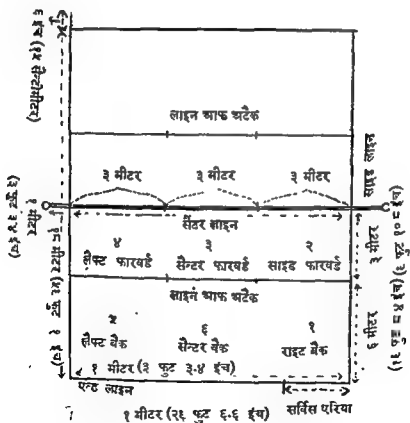
( चित्र २ )

नैट (जाल)।

(३२ फुट १० इंच) लम्बा होता है। नैट के ऊपर ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ा एक फीता लगाया जाता है। नैट मजबूत डोरे का बनाया जाता है। फीते के बीच में से एक मजबूत डोरी डाली जाती है जो कि नैट पोस्टों से बांध दी जाती है। दोनों किनारों पर भी ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ा फीता लगाया जाता है और दो नैट पोस्टों के सहारे सीधा खड़ा कर दिया जाता है, जैसा कि चित्र नं० २ में दिखाया गया है। गैट जमीन से ५ मीटर (लगभग ८ फुट) ऊँचा होता है।

## खेल का मैदान (कोर्ट)

बॉली-बॉल के खेलने के मैदान को कोर्ट कहते हैं। कोर्ट की लम्बाई



(चित्र ३)

खेल का मैदान।

१८ मीटर ( ५६ फुट १ इंच ) और चौड़ाई ६ मीटर ( २८ फुट ६ इंच ) होती है । इसके बीचोंबीच एक रेखा खींचकर इसे दो भागों में बांट दिया जाता है । इस रेखा को सेंटर लाइन कहते हैं और इसके ठीक ऊपर जाल लगा दिया जाता है । लम्बाई वाली लाइनों को साइड लाइन कहते हैं और चौड़ाई वाली लाइनों को एन्ड लाइन कहते हैं । सेंटर लाइन दोनों ओर १ मीटर ( ३ फुट ३ इंच ) बढ़ा दी जाती है और वहाँ एक-एक पोल गाड़कर, उस पर नेट लगा दिया जाता है ।

सेन्टर लाइन को ३ बराबर हिस्सों में छोटी-छोटी लाइन लगा कर बांट दिया जाता है । इस प्रकार इस तरह बँटे हुए हर हिस्से की लम्बाई ३ मीटर ( ९ फुट १० इंच ) होती है । एन्ड-लाइन से ६ मीटर ( १९ फुट ८ इंच ) के फासले पर एक-एक लाइन समानांतर लाइन खींची जाती है, जिसे लाइन ग्राउंड मॉर्क (भारकमण करने वाली रेखा) कहते हैं ।

एन्ड-लाइन पर दायी ओर साइड-लाइन को १५ सेंटीमीटर ( ६ इंच ) भागे बढ़ा दिया जाता है और तीन मीटर ( ९ फुट १० इंच ) की दूरी पर एक १५ सेंटीमीटर ( ६ इंच ) लम्बी लाइन खींची जाती है जिसे सर्विंग एरिया कहते हैं, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है ।

## खिलाड़ी

इस खेलमें दो टीमों भाग लेती हैं और प्रत्येक टीम में ६ खिलाड़ी होते हैं 'उनके सीने पर और कमर पर २५ सेंटीमीटर ऊँचाई पर २ सेंटीमीटर चौड़े बैंज लगाने चाहियें । छः खिलाड़ियों में से एक कप्तान होता है । उसे घनग रंग का ८ सेंटीमीटर लम्बा और १३ सेंटीमीटर चौड़ा बैंज भागे सीने पर दाईं तरफ, जरसी के ऊपर लगाना चाहिए ।

## कैसे खेलें ?

दोनों टीमों के कप्तान पंचियां लिखकर उठाते हैं कि पहले सर्विस कौन करेगा या कौनसी साइड से कौन खेलेगा । जीतने वाला कप्तान इस बात का निर्णय करेगा कि उसकी टीम पहले सर्विस करेगी या जिसे ओर वह चाहेगा, उस ओर से वह टीम खेलेगी । प्रत्येक सेंट गारम्भ होने से पहले प्रत्येक कप्तान का यह कर्त्तव्य होता है कि स्कोर लिखने वाले को यह बतादे

कि उसकी टीम में पहले कौन सर्विस करेगा। बारी-बारी छः के छः खिलाड़ी सर्विस कर सकते हैं। कोर्ट में पीछे की लाइन के पास राइट-बैंक, सेन्टर-बैंक, लैफ्ट-बैंक, राइट-फोरवर्ड, सेन्टर-फोरवर्ड और लैफ्ट-फोरवर्ड, खड़े होंगे, जैसा चित्र नं० ३ में दिखाया गया है।

## सर्विस

खेल आरम्भ होने से पहले राइटबैंक, एक लाइन के तिहाई भाग (जिसे सर्विस एरिया कहते हैं) से बाहर खड़ा होकर, हाथ फैलाकर, मुट्ठी बनाकर, एक हाथ में गेंद लेकर, उछाल कर दूसरे हाथ से गेंद को विपक्षी टीम की कोर्ट में फेंकेगा।

सर्विस फूदकर या दौड़कर की जा सकती है, किन्तु खिलाड़ी को एन्ड लाइन के पास रुक जाना चाहिये। सर्विस देने के बाद गेंद खेल में हो जाती है और खेल आरम्भ हो जाता है।

यदि सर्विस देने के बाद गेंद विपक्षी टीम की कोर्ट में गिरे और उसे कोई न छू सके तो सर्विस दुबारा की जायेगी। रेफ्री का यह कर्तव्य होगा कि वह यह देखे कि इस तरह खेल को फाफ्री देर तक न रोका जाये।

यदि सर्विस करने के बाद गेंद नेट के ऊपर होकर, उसे बिना छूए विपक्षी की कोर्ट में चली जाये तो सर्विस ठीक समझी जायेगी। इस प्रकार खेल आगे चलता रहेगा, जब तक कोई प्वाइन्ट न हो जाये।

यदि सर्विस करने के बाद विपक्षी टीम गेंद को वापिस न कर पाये तो एक प्वाइन्ट हो जाता है।

यदि गेंद साइड लाइन से बाहर चली जाये तो एक को छोड़कर तीसरी बार बारी-बारी दोनों टीमों के खिलाड़ी सर्विस करेगे।

सर्विस करने के बाद दूसरी सर्विस नं० २ खिलाड़ी अथवा राइट फोरवर्ड करेगा और इसी प्रकार शेष खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करते रहेंगे।

यदि गेंद नेट से टकरा जाएगी तो फाउल हो जायेगा।

यदि सर्विस करने के बाद गेंद नेट को छूकर, नेट के नीचे होकर या साइड लाइन के बाहर या किसी खिलाड़ी से टकराकर विपक्षी की कोर्ट में जाएगी तो भी फाउल हो जायेगा और सर्विस दुबारा की जायेगी।



यदि सर्विस करने वाला सर्विस करने में गलती करेगा तब भी फाउल हो जाएगा और विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी सर्विस करेगा।

एक सैंट खत्म हो जाने के बाद जिस टीम ने पहले सैंट में सर्विस की थी, उसकी विपक्षी टीम सर्विस करेगी।

यदि दोनों टीमों पहले सैंट में खराबर रही हों तो दूसरे सैंट में ८ प्वाइंट होने पर दोनों टीमों अपने आप कोर्ट बदल देंगी, लेकिन सर्विस यही टीम करेगी जिसकी वारी कोर्ट पलटने से पहले थी।

यदि गेंद खेल में हो और किसी खिलाड़ी के शरीर के पेट के ऊपरी भाग में टकरा जाए तो उसे ठीक समझा जाएगा, पर गेंद को फौरन ही हाथ से हट लगानी चाहिए, उसे पकड़ने पर फाउल हो जायेगा।

यदि गेंद सर्विस करते हुए नैट से छू जाए तो फाउल हो जायेगा, पर वैसे फाउल नहीं माना जाएगा। यदि गेंद को वापिस करते हुए खिलाड़ी साइड लाइन पर झुक कर उसे वापिस करे तो उसे अन्र्धी रिटर्न कहा जाएगा।

गेंद को एक तरफ के खिलाड़ी अधिक-से-अधिक ३ दफा छू सकते हैं।

## फाउल

फाउल होने पर या फाउल करने वाली टीम या तो एक प्वाइंट हार जाती है और या विपक्षी टीम को सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

१. सर्विस गलत होने पर फाउल हो जायेगा।

२. यदि गेंद को विपक्षी की कोर्ट में वापस न किया जाये।

३. गेंद को हाथ से पकड़ने पर।

४. गेंद को अपनी जगह से हटकर दूसरे की जगह से खेलने पर।

५. गेंद को पेट से नीचे के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर।

६. नैट को खिलाड़ी के शरीर के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर,

यदि दो खिलाड़ी एकदम नैट को छू लेंगे तो डबल फाउल हो जायेगा।

७. गेंद को चार बार छूने पर।

८. नैट के ऊपर उछलने पर।

९. बिना वारी के सर्विस करने पर।

१०. नैट के नीचे से निकल कर गेंद को छूने पर ।
११. सेन्टर लाइन को पार करने पर ।
१२. सेन्टर लाइन को साइड लाइन के बाहर छूने पर ।
१३. खिलाड़ी को जहाँ खड़ा होना चाहिए वहाँ न खड़ा करके दूसरी जगह खड़ा करने पर ।
१४. जब खेल चल रहा हो विपक्षी टीम की कोर्ट में जाने पर ।
१५. खेल के दौरान में किसी दूसरे आदमी से परामर्श करने पर ।
१६. जान-बूझ कर खेल में देर करने पर ।
१७. बैंक खिलाड़ी गेंद को अर्टक की लाइन पर नहीं वापिस करेंगे । यदि गेंद बिल्कुल नैट के बराबर ऊंची होगी, उस दशा में अर्टक लाइन पर गेंद वापिस की जा सकती है ।
१८. रेफ्री की बिना आज्ञा कोर्ट छोड़ने पर ।
१९. डबल फाउल होने पर खेल दुबारा खेला जाता है ।
२०. शरीर से गेंद छू जाने पर ।
२१. यदि गेंद को हाथ से हिट लगाई जाए और वह नैट के बीच में जाकर लगे तथा विपक्षी खिलाड़ी उस पर नैट को छूकर हिट लगाये तो फाउल हो जायेगा ।
२२. विपक्षी खिलाड़ियों को डराने-धमकाने पर ।
२३. नाजाइज तरीके से विपक्षी खिलाड़ियों का रास्ता रोकने पर ।
२४. तीसरी बार खेल समाप्त करने की अपील करने पर ।
२५. यदि दो विपक्षी खिलाड़ी एक साथ गेंद को छूयें और गेंद कोर्ट के पन्द्र ही गिरे तो जिस टीम की कोर्ट में गेंद गिरी हो, उसकी गलती मानी जायेगी । यदि कोर्ट से बाहर गेंद गिरे तो विपक्षी टीम की गलती मानी जायेगी ।

## स्कोरिंग

यदि सर्विस ठीक प्रकार से की गई हो और विपक्षी टीम उसको ठीक प्रकार से वापिस न कर सके तो एक प्वाइन्ट हो जाता है और सब करने वाली टीम वह प्वाइन्ट जीत जाती है ।

१५ प्वाइन्ट पूरे जीतने पर गेम जीत लिया जाता है पर शर्त यह है कि विपक्षी से कम से कम २ प्वाइन्ट अधिक बनाये गये हों। यदि स्कोर १४-१४ हो गया हो तो जब तक जीतने वाला २ प्वाइन्ट न बना ले, खेल चालू रहेगा।

हरेक सैट के बाद २ मिनट का मध्यान्तर होगा और चौथे पाँचवें सैट के बाद ५ मिनट का मध्यान्तर होगा।

गेंद को दोनों हाथों को फेंकाकर या एक हाथ पर दूसरी हुयेली पर रख कर हिट लगाई जाती है और इसका अभ्यास करने पर गेंद को जिग और खिलाड़ी चाहे, पहुँचा सकता है। खेल मॉखने वाले को चाहिए कि वह इस खेल के नियमों को अच्छी प्रकार अध्ययन करके, अच्छे खिलाड़ियों के मैचों को देखे और उनके खेलने के तरीकों का अभ्यास करे। इस तरह वह भी एक अच्छा खिलाड़ी बन सकता है।

## नियम

### १. खेल का मैदान और उसकी लम्बाई-चौड़ाई

(१) कोर्ट:—१८ मीटर लम्बी और ६ मीटर चौड़ी होगी और ऊपर ७ फुट तक कोई भड़चन न होगी।

(२) लाइनें:—कोर्ट के चारों तरफ ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) मोटी लाइन होगी। यदि खेल किसी बड़े हॉल या इनडोर स्टेडियम में खेला जायगा तो सारी भड़चने लाइन से १ मीटर (३ फुट ३.४ इंच) दूर होंगी। ३ मीटर (९ फुट १०.२ इंच) यदि फासला चारों तरफ और ऊपर छोड़ा जाए तो ठीक होगा।

(३) सेन्टर लाइन:—नैट के नीचे की लाइन को सेन्टर-लाइन कहा जायेगा और इस लाइन के दोनों ओर अलग अलग साइड सामके जायेंगे। खिलाड़ियों और रेफी की सहायता के लिए सेन्टर लाइन को ३ बराबर भागों में बांटकर १५ सेन्टीमीटर (५.८ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइनें खींची जायेंगी।

(४) अटैक की लाइन:—प्रत्येक हाफ कोर्ट में ६ मीटर (२६ फुट २.३२) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइन सेन्टर-लाइन से ३ मीटर (९ फुट १०.२ इंच) दूरी पर सेन्टर लाइन के समानान्तर खींची

जायेंगी। १५ सेन्टीमीटर (५'८" इंच या ६ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी लाइनों से इस लाइन को तीन बराबर भागों में बांटा जाएगा।

(५) दो लाइन १५ सेन्टीमीटर (६ फुट १०" २ इंच) लम्बी और ५ सेन्टीमीटर (२ इंच) चौड़ी एन्ड लाइन के पीछे खींची जायेंगी, जैसा कि चित्र नं० ३ में दिखाया गया है —

## २. नैट (जाल)

(१) नैट ६० सेन्टीमीटर चौड़ा और १० मीटर लम्बा होगा और जाल १० सेन्टीमीटर के वर्गाकार होगा। केनवास का सफेद रंग का एक ५ सेन्टीमीटर चौड़ा भीता नैट के ऊपर की तरफ इस तरह सीया जायगा कि उसके अन्दर एक मोटी रस्सी जा सके, जिसके पोस्टों पर बांधने से नैट खिंच जाएगा।

नैट के दोनों तरफ और नीचे भी इसी तरह का भीता लगाया जाएगा जिसकी चौड़ाई ५ सेन्टीमीटर होगी।

(२) पुरुषों के लिए नैट की जमीन से ऊंचाई २ मीटर ४३ सेन्टीमीटर (८ फुट के लगभग) होगी और स्त्रियों के लिए नैट की ऊंचाई जमीन से २ मीटर २४ सेन्टीमीटर होगी। बच्चों के लिए और छोटा नैट लगाया जा सकता है।

## ३. गेंद

गेंद गोलू होनी चाहिये और यदि हो सके तो उसमें १२ जोड़ होने चाहियें। इसका घेरा ६५ से लेकर ६८.५ सेन्टीमीटर अथवा २५.४" इंच से लेकर २६.८५ इंच तक होना चाहिये।

गेंद का वजन २५० से लेकर ३०० ग्राम तक होना चाहिये।

हवा गेंद में इतनी भरनी चाहिये कि उसका दबावा ०.५२ किलोग्राम से लेकर ०.५८ किलोग्राम तक हो।

## ४. टीमें

(१) दोनों टीमों में केवल छः छः खिलाड़ी ही भाग लेंगे।

(२) दोनों ग्रीर की टीमों में बारह बारह खिलाड़ियों से अधिक नहीं रखे जायेंगे। छः खिलाड़ियों को छोड़कर बाकी खिलाड़ी कोर्ट के बाहर रहेंगे ग्रीर रेफ्री के सामने ही बैठे रहेंगे।

(३) टाइम आउट होने पर खिलाड़ी पल्टे जा सकेंगे, पर इसके लिए कप्तान को रेफ्री की अनुमति लेनी पड़ेगी। यदि 'टाइम-आउट' कहने के एक मिनट के अन्दर किसी खिलाड़ी की जगह दूसरा खिलाड़ी खेलने के लिये नहीं आयेगा तो वह टीम एक पौइन्ट हार जायेगी।

यदि खिलाड़ी मांगने की अनुमति लेने पर १ मिनट के अन्दर खिलाड़ी नहीं पलटा जायेगा या पराटने के लिये कप्तान अनुमति नहीं देगा, तो याद रखें वह एक पौइन्ट हार जायेगी या विपक्षी टीम उसकी जगह सर्विस करेगी। कोर्ट में आने से पहले या बाहर जाने से पहले प्रत्येक खिलाड़ी को रेफ्री की अनुमति लेनी पड़ेगी।

(४) किसी खिलाड़ी की जगह दूसरे खिलाड़ी के खेलने पर उसे सबस्टीट्यूट (स्थानापन्न) खिलाड़ी कहा जायेगा। सबस्टीट्यूट को जिस खिलाड़ी की जगह खेलने के लिये भेजा गया हो वह उसी की जगह खेलेगा और वह खेल में केवल एक बार ही भाग ले सकेगा इसके बाद जिस खिलाड़ी ने उसकी जगह भाग लिया हो उसी की जगह वह खिलाड़ी भाग ले सकेगा। यदि किसी खिलाड़ी को रेफ्री ने किसी कारण से खेल से बाहर निकाल दिया हो तो उसकी जगह सबस्टीट्यूट खेल सकता है, पर वह खिलाड़ी खेल में दुबारा भाग नहीं ले सकेगा। यदि सैट के दौरान में कोई सबस्टीट्यूट कोर्ट से बाहर चला आवे तो जब तक सैट सलम न हो जाये वह दुबारा खेल में भाग नहीं ले सकेगा।

यदि किसी दुर्घटना के कारण किसी टीम के खिलाड़ी कम पहुँच जायें तो उस खिलाड़ी की जगह, जिस जगह वह खिलाड़ी जिसके थोट लग गई हो, खड़ा था, सबस्टीट्यूट उसी जगह पर खड़ा होगा। यदि किसी टीम के खिलाड़ियों की संख्या खिलाड़ियों को खेल से बाहर निकालने के कारण कम पड़ जाए तो वह टीम सैट हार जाएगी और स्कोर ०-१५ हो जायेगा।

(५) खिलाड़ियों को कमर और सीने पर अपने नम्बर के बज्र लगाने चाहिए इनकी सम्बाई १५ सेंटीमीटर और अक्षरों की चौड़ाई २ सेंटीमीटर

होनी चाहिए। कप्तान को अपने बायीं ओर छाती पर जरसी के ऊपर ८ सेन्टीमीटर लम्बा और  $1\frac{1}{2}$  सेन्टीमीटर चौड़ा बँज लगाना चाहिये। इसका रंग अलग होना चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि खिलाड़ी जिस नम्बर का बँज लगाए हुए हों, वहीं खड़े हों।

(६) प्रत्येक गेम के आरम्भ होने से पहले खिलाड़ी अपनी-अपनी कोर्ट में खड़े होंगे। फॉरवर्ड अटैक की लाइन के पीछे जा सकेंगे, किन्तु उनको सदा पीछे वाले खिलाड़ी से आगे रहना पड़ेगा।

## ५. कर्मचारी

कर्मचारी अथवा ऑफीशियल पाँच होंगे—

(१) एक रेफी

(२) एक अम्पायर

(३) एक स्कोरर

(४) दो लाइनमैन

## ६. कर्मचारियों के कर्त्तव्य

(१) रेफी खेल को चलायेगा और उसके फैसले को अन्तिम माना जायेगा।

(२) रेफी को और दूसरे कार्यकर्त्ताओं से अधिक अधिकार होंगे और सबको खिलाड़ियों समेत खेल के अन्त तक उसके निर्णयों को मानना पड़ेगा। यदि किसी कारणवश खेल को बीच में रोका गया होगा तो यह समय भी इस समय में सम्मिलित समझा जायेगा, जिन बातों का नियमों में ध्यान नहीं किया गया है उन बातों का निर्णय रेफी ही करेगा। यदि कोई दूसरे कार्यकर्त्ता का निर्णय रेफी को सही नहीं मानूँ पड़े तो वह उसे बदल सकेगा।

(३) वह नैट के एक सिरे की ओर बैठेगा, जिससे वह दोनों टीमों को और खेल को अच्छी तरह से देख सके।

(४) अम्पायर नैट के दूसरे कोने पर रेफी के सामने बैठेगा। यह सेन्टर लाइन और नैट के बीच से गेंद निकलने पर उनका निर्णय करेगा और टाइम आउट जितनी बार दिया गया हो, उस समय को निर्णय तथा गवर्नरीट्यूट और खेल सिखाने वालों पर नियंत्रण गवर्नरीट्यूट उनकी

लेकर ही खेलेंगे और वह अम्पायर की, खेल को ठीक प्रकार से चलाने में सहायता करेगा।

(५) स्कोरर रेफी के सामने बैठेगा। उसके पास कागज, कलम, दवा या पेसिल होगी और जब सबस्टीट्यूट खेल रहे हों, उनका पूरा हिसाब-किताब या जितना समय खराब हुआ होगा, उसका पूरा हिसाब-किताब रखेगा। खेल से पहले यह कप्तानों के या खेल सिखाने वालों के हस्ताक्षर ले लेगा, जिनकी टीम में सबस्टीट्यूट रखने का अधिकार हो। टोस होने के बाद वह दोनों कप्तानों से खिलाड़ियों के खड़े होने के स्थानों को पूछकर स्कोर शीट पर ले लेगा, जिससे बारी-बारी सर्विस करने पर उसे ठीक मान्य रहे कि कौन-सा खिलाड़ी कहाँ खड़ा है ?

खेल के दौरान में यह देखना उसका कर्तव्य होगा कि सर्विस ठीक प्रकार से बारी-बारी की जा रही है या नहीं। अन्तिम सैंट में पौइन्ट होने पर वह इस बात को घोषणा करेगा कि साइड पल्टी जायेगी।

(६) लाइनमैन दो होंगे और एक-एक लाइनमैन दोनों कोनों पर खड़े कर दिये जायेंगे। जब गेंद लाइन पर पड़ेगी या गेंद लाइन के अन्दर होगी तो गुड़ कहेंगे बरना आउट कहेंगे। वह स्कोरर की बारी-बारी सर्विस करवाने में सहायता देंगे।

रेफी के पूछने पर किसी समस्या को सुलझाने में वह उसकी पूरी सहायता करेंगे।

### ७. व्याख्यायें

(१) कोर्ट—जिस तरफ एक टीम खड़ी होगी वह उस टीम की कोर्ट होगी और जिस तरफ विपक्षी टीम खड़ी होगी वह विपक्षी की कोर्ट होगी।

(२) सर्विंग आर्डर—जिस प्रकार टीमों को सर्व करना चाहिए उसे सर्विंग आर्डर कहा जायेगा।

(३) रोटेशन—खिलाड़ियों को अपनी जगह से हटाने को रोटेशन कहा जायेगा।

(४) सर्विस—राइट बैंक खिलाड़ी गेंद को एक हाथ से उछाल कर दूसरे हाथ से, हथेली से या मुक्के से हिट लगायेगा और विपक्षी की कोर्ट में इस

प्रकार से पहुँचाएगा कि गेंद जाल के ऊपर होकर विपक्षी की कोर्ट में पहुँच जाए। वह सर्विस करने से पहले एन्ड-लाइन के बाहर सर्विस-एरिया में खड़े होकर सर्विस करेगा।

एक हाथ से गेंद उछालने पर, दूसरे हाथ से छूने पर, गेंद खेल में हो जायेगी। यदि गेंद एक हाथ से उछालने के बाद जमीन पर गिर जाये और किसी दूसरे खिलाड़ी ने उसको न छूया हो, तो सर्विस दुबारा की जायेगी। रेफ्री का कर्तव्य है कि वह इस तरह खेल का समय नष्ट न होने दे।

यदि गेंद सर्विस करने के बाद नेट के अन्दर होकर, उसे बिना छूए विपक्षी की कोर्ट में पहुँच जाये तो उसे ठीक समझा जाएगा। गेंद को नेट के पोस्टों के अन्दर ही रहना चाहिए। रेफ्री के सीटी बजाने के बाद ही सर्विस करनी चाहिए।

(५) पौइन्ट—यदि गेंद को सर्विस लेने वाली टीम ठीक तरह गेंद को वापिस न कर पाए तो एक पौइन्ट हो जाएगा।

(६) सर्विस बदलना—यदि सर्विस करने वाली टीम कोई गलती करेगी या ठीक प्रकार सर्विस नहीं कर पाएगी तो सर्विस को बदला जायेगा।

(७) डैड बॉल—एक पौइन्ट होने के बाद गेंद को डैड बॉल कहते हैं। खेल को थोड़ी देर के लिए बन्द करने पर भी गेंद को डैड बॉल कहा जायेगा। खेल रेफ्री के सीटी बजाने पर बन्द किया जायेगा।

(८) टचड बॉल—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को छू देगा तो वह गेंद टचड बॉल कही जाएगी। जो खिलाड़ी गेंद को छूएगा उसका धर्म यह लगाया जाएगा कि उसने गेंद को खेला है।

(९) बॉल आउट—यदि गेंद बाहर की किसी चीज़ से टकरा जाएगी तो उसे आउट कहा जायेगा। यदि साइड-लाइन के ऊपर गिरेगी तो उसे ठीक समझा जाएगा।

(१०) गेंद को पकड़ना—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को पकड़ कर हाथ में रखेगा तो यह समझा जायेगा कि उसने गेंद को पकड़ रखा है। गेंद को सफाई से हिट लगानी चाहिए। गेंद के पीछे दौड़ना या उसे उछालने को भी



गेंद को पकड़ना सम्भवा जाएगा। दोनों हाथों से गेंद पर हिट लगाने को भी सम्भवा जाएगा।

(११) गेंद को नीचे टिप्पा खिलाना अथवा ट्रिपलिंग—यदि कोई खिलाड़ी गेंद को एक बार से अधिक शरीर के किसी भाग से छूएगा, जब कि उसे किसी दूसरे खिलाड़ी ने न छूया हो तो उसे ट्रिपलिंग कहा जायेगा।

(१२) खेल में देर करना—यदि कोई खिलाड़ी ऐसा काम करेगा कि जिससे खेल में देर हो और रेफ्री भी उसे ऐसा समझे, तो उसे खेल में देर करना कहा जाएगा।

(१३) ब्लोकिंग—ब्लोकिंग का अर्थ है रास्ता रोकना। यदि कोई खिलाड़ी इस तरह खेलेगा कि विपक्षी टीम के किसी खिलाड़ी को आक्रमण करने में बाधा पहुँचेगी तो उसे ब्लोकिंग कहा जायेगा।

इसे केवल फॉरवर्ड साइन पर खड़े हुए खिलाड़ी ही कर सकते हैं। यदि दो खिलाड़ी इकट्ठे होकर ब्लोकिंग करें, एक बार गेंद को छूने को गिना जायेगा और दूसरा खिलाड़ी तब तक उसे गेंद को नहीं छू पायेगा, जब तक कि जिस खिलाड़ी ने पहले गेंद को ब्लोक किया हो, वह उसे न छू लेगा।

## ८. कोर्ट और सर्विस

(१) दोनों कंटेनर टीम से सर्विस या कोर्ट को चुनने का निर्णय करेंगे। टीम जीतने वाले फप्तान को हक होगा कि यदि वह चाहे पहले सर्विस करे अथवा कोर्ट को चुने, जिस तरफ खड़े होकर उसकी टीम को खेलना हो।

(२) गेंद खेल में—राइट बैक स्थान पर खड़ा हुआ खिलाड़ी सर्विस करके गेंद को खेल में फरेगा।

(३) प्रत्येक खिलाड़ी सर्विस करता रहेगा, जब तक कि रेफ्री साइट-आउट घोषित न करदे।

(४) ऑल्टरनेशन—ऑल्टरनेशन का अर्थ है एक-दूसरे को बदलना। साइट आउट कहने पर सर्विस बदलनी चाहिए।

(५) रोटेशन—जिस टीम ने सर्विस के लिए गेंद ली होगी उस टीम के खिलाड़ी बारी-बारी सर्विस करेंगे और एक के बाद दो इस तरह सर्विस करेंगे।

(६) गेंद का निशानों के बाहर नैट से छूना—यदि गेंद नैट को निशानों के बाहर छूएगी तो फाउल हो जाएगा ।

:(७) सर्विस फाल्ट—यदि सर्विस करने के बाद गेंद नैट से टकरा जाये और साइड लाइन के बाहर नैट के ऊपर होकर निकल जाए या नैट के नीचे से निकल जाए तो उसे सर्विस फाल्ट अथवा गलती कहा जाएगा और विपक्षी टीम को सर्विस करने का अधिकार मिल जायेगा ।

(८) सर्व करने वाले की गलती—इस गलती होने पर सर्विस बदली जायेगी ।

(९) दूसरे सैट के आरम्भ करने से पहली के बाद की सर्विस—प्रत्येक सैट नई सर्विस से शुरू किया जाएगा और जिस टीम ने पहले सैट में सर्विस नहीं की थी वह टीम सर्विस करेगी ।

(१०) कोर्ट बदलना—हरेक गेम के बाद कोर्ट बदली जाएगी ।

(११) सैट के शुरू करने पर पोजीशन को बदलना—पहले सैट पर जहाँ खिलाड़ी खड़े हुए थे उस स्थान को वह दूसरे सैट में पूर्णरूप से बदल सकते हैं, पर उन्हें इस बात की सूचना स्कोरर को देनी पड़ेगी ।

(१२) खेल के बीच में कोर्ट का बदलना—यदि दोनों टीमों पहले सैट में बराबर रही हों तो पॉइन्ट होने पर कोर्ट को बदला जा सकेगा, लेकिन सर्विस वही टीम करेगी जिसकी पहले बारी थी ।

६. खेल में

(१) पेट से ऊपर के शरीर के किसी भी भाग से गेंद को छूया जा सकेगा ।

(२) गेंद एक बार ही शरीर के कई भागों से छूई जा सकती है, पर गेंद को पकड़ा नहीं जाएगा, उस पर हिट लगाई जायेगी ।

(३) खेल में यदि गेंद नैट से छू जाये तो उसे गलती नहीं माना जायेगा । सर्विस में इसे गलत माना जायेगा ।

(४) गेंद को वापिस करना—यदि गेंद थोड़ी-सी बाहर ऊँची चली जायेगी तो उसे ठीक समझा जायेगा ।

(५) गेंद का नेट में चला जाना—यदि गेंद नेट में चली जाए और वह खिलाड़ी उसे स्वयं न छूए तो उसे ठीक माना जाएगा।

(६) टचड बॉल—एक ही टीम की तरफ गेंद को अधिक से अधिक ३ बार छूया जा सकेगा।

## फाउल

फाउल होने पर या फाउल करने वाली टीम या तो एक पीइन्ट हार जाती है और या विपक्षी टीम को सर्विस करने का अवसर दिया जाता है।

१. सर्विस गलत होने पर फाउल हो जायेगा।
२. यदि गेंद को विपक्षी की कोर्ट में वापस न किया जाये।
३. गेंद को हाथ से पकड़ने पर।
४. गेंद को अपनी जगह से हटकर दूसरे की जगह से खेलने पर।
५. गेंद को पेट से नीचे के किसी शरीर के हिस्से से छूने पर।
६. नेट को खिलाड़ी के शरीर के किसी हिस्से से छूने पर, यदि दो खिलाड़ी एकदम नेट को छू लेंगे तो डबल फाउल हो जायेगा।
७. गेंद को चार बार छूने पर।
८. गेंद के ऊपर उछलने पर।
९. बिना बारी के सर्विस करने पर।
१०. नेट के नीचे से निकलकर गेंद को छूने पर।
११. सेंटर लाइन को पार करने पर।
१२. सेंटर साइन को साइड साइन के बाहर छूने पर।
१३. खिलाड़ी को जहां सड़ा होना चाहिए वहां न सड़ा करके दूसरी जगह सड़ा करने पर।
१४. जब खेल चल रहा हो विपक्षी टीम की कोर्ट में जाने पर।
१५. खेल के दौरान में किसी दूसरे आदमी से परामर्श करने पर।
१६. जान-बूझकर खेल में देर करने पर।
१७. रैंक खिलाड़ी गेंद को अटेंक की साइन पर वापिस नहीं करेंगे। यदि गेंद बिलकुल नेट के बराबर ऊँची होगी, उस दशा में अटेंक साइन पर गेंद वापिस की जा सकती है।

१८. रेफ्री की बिना आज्ञा कोर्ट छोड़ने पर ।

१९. डबल फाउल होने पर खेल दुबारा खेला जाता है ।

२०. शरीर से गेंद छू जाने पर ।

२१. यदि गेंद की हाथ से हिट लगाई जाए और वह नैट के बीच में जाकर लगे तथा विपक्षी खिलाड़ी उस पर नैट को छूकर हिट लगाये तो फाउल हो जायेगा ।

२२. विपक्षी खिलाड़ियों को डराने धमकाने पर ।

२३. नाजाइज तरीके से विपक्षी खिलाड़ियों का रास्ता रोकने पर ।

२४. तीसरी बार खेल समाप्त करने की अपील करने पर ।

२५. यदि दो विपक्षी खिलाड़ी एक साथ गेंद को छूएं और गेंद कोर्ट के अन्दर ही गिरे तो जिस टीम की कोर्ट में गेंद गिरी हो, उसकी गलती मानी जाएगी । यदि कोर्ट से बाहर गेंद गिरे तो विपक्षी टीम की गलती मानी जायेगी ।

### ११:—टाइम-आउट

(१) रेफ्री के टाइम-आउट कहने पर खेल चालू रहेगा, जब तक कि वह सीटी न बजाये । यदि कप्तान या खेल खिलाने वाला टाइम-आउट लेना चाहे तो उसे यह बताना पड़ेगा कि यह आराम करने के लिए चाहिये या खिलाड़ी बदलने के लिये । यदि इस विषय में कुछ नहीं कहा गया हो तो रेफ्री इसे आराम के लिये समझेगा ।

(२) टाइम-आउट के समय खिलाड़ी किसी से बात नहीं कर सकेंगे और न ही कोर्ट से बाहर जा सकेंगे । वह अपने सिखाने वाले से बात कर सकते हैं जो कि कोर्ट के अन्दर नहीं आयेगा ।

(३) एक सैट में प्रत्येक टीम दो 'टाइम-आउट' ले सकती है । इसका समय १ मिनट का होगा । यदि किसी खिलाड़ी के सख्त चोट लग जाये तो अधिक से अधिक इसका समय ३ मिनट तक बढ़ाया जा सकेगा । जस्मी खिलाड़ी हटाने के बाद सबस्टीट्यूट खिलाड़ी के आने के बाद ही खेल दुबारा आरंभ कर दिया जायेगा ।

(४) प्रत्येक सैट के बाद २ मिनट का मध्यान्तर दिया जायेगा । चौथे और पांचवें सैट के बीच में यह मध्यान्तर ५ मिनट का दिया जायेगा ।

### १२ स्कोरिंग

(१) यदि गेंद लेने वाली टीम ठीक प्रकार से गेंद को वापिस नहीं कर पायेगी तो सर्व करने वाली टीम एक प्वाइन्ट जीत जायेगी ।

(२) जिस टीम ने पहले १५ प्वाइन्ट बना लिए हों वह टीम जीत जायेगी, पर खेल दो प्वाइन्टों से जीता जायेगा । यदि स्कोर दोनों टीमों ने १४-१४ बनाया हो तो जब तक जीतने वाली टीम २ प्वाइन्ट अधिक न बना लेगी, खेल चलता रहेगा ।

(३) खेल में कितने गेम होने चाहियें, इसका निर्णय प्रतियोगिताओं को आयोजित करने वाली संस्था करेगी । यदि ऐसी संस्था नहीं होंगी तो टीम को बनाने वाले इसका निर्णय करेंगे ।

(४) जिस गेम को किसी गलती के कारण मुस्तवी कर दिया जायेगा, उनका स्कोर ०-१५ होगा ।

१३. खिलाड़ियों, सज्स्टीट्यूटों और खेल सिखाने वालों का व्यवहार ।

नीचे लिखे अपराध करने पर खिलाड़ी को दण्ड दिया जायेगा :—

(१) यदि कोई खिलाड़ी रेफी के निर्णयों पर नुक्तानीचीनी करेगा ।

(२) यदि रेफी इत्यादि कार्यक्रमों पर कोई दोष लगायेगा ।

(३) यदि कोई ऐसा काम करे जिसे रेफी के निर्णय पर प्रभाव पड़ता हो ।

(४) विपक्षियों को गलती या अपराध कहे या उन्हें चिढ़ाये ।

(५) खिलाड़ियों को खेल के दौरान में खेल स्थिर करने की आज्ञा नहीं दी जायेगी ।

### सजा ।

(१) यदि छोटी गलती होगी तो उसे चेतावनी दी जायेगी ।

(२) यदि कोई बड़ी गलती या अपराध होगा तो चेतावनी को स्कोर बुक में लिख लिया जायेगा । इससे जिस टीम में वह खिलाड़ी खेल रहा हो, वह

टीम एक प्वाइन्ट हार जायेगी। यदि वही खिलाड़ी दुबारा गलती करेगा तो रेफ्री उसे सैंट में भाग नहीं लेने देगा।

१४—खेलने से इन्कार करने पर

यदि कोई टीम रेफ्री के कहने पर खेल आरम्भ करने से इन्कार करेगी तो उससे टीम को हारा हुआ माना जायेगा और उसका स्कोर ०-१५ होगा।

१५—निर्णय

(१) रेफ्री के निर्णय अंतिम माने जायेंगे।

(२) यदि नियमों के बारे में कोई निर्णय अमान्य होगा तो खेल में भाग लेने वाली टीमों के कप्तान उनके विषय में उसी समय प्रश्न कर सकेंगे ?

(३) यदि रेफ्री का उत्तर दोनों कप्तान ठीक न समझें तो खेल चलता रहेगा, पर बाद में वह सवाल आगे एसोसिएशन को निर्णय के लिये भेज दिया जायेगा।

## परिशिष्ट

खिलाड़ियों और खेल के प्रबन्धकों के कर्त्तव्य

(१) प्रत्येक खिलाड़ी को खेल के नियम मालूम होने चाहियें।

(२) खेल के दौरान में कोई भी खिलाड़ी अपने कप्तान द्वारा रेफ्री से बात कर सकता है।

(३) कोई भी खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में एक दिन में केवल एक बार भाग ले सकता है। रेफ्री के निर्णय में प्रबन्धक कोई दखल न दे सकेंगे।

## सेन्टीमीटर या मीटर से इंच बनाने की तालिका

१ मीटर = ३ फुट ३.४ इंच	१ सेन्टीमीटर = ०.३९३ इंच
२ " = ७ फुट ६.८ इंच	१.५ " = ५.९ इंच या ६ इंच
३ " = ९ फुट १०.२ इंच	५ " = १६.३ इंच या २ इंच
४ " = १३ फुट १.६ इंच	८ " = २५.४ इंच

- ५ " = १६ फुट ५ इंच १० इंच = ३'८२ इंच या ४ इंच  
 ६ " = १६ फुट ८.४ इंच ६० " = ३५.५८ इंच या २ फुट ११.२८ इंच  
 ७ " = २२ फुट ११.८ इंच ६५ " = २५.४८ इंच या २ फुट १.४६ इंच  
 ८ " = २६ फुट २.३ इंच ६८-५ " = २६.८५ " या २ फुट २.८५ इंच  
 ९ " = २६ फुट ६.६ इंच  
 १० " = ३२ फुट १० इंच

२ मीटर ४३ सेंटीमीटर = ७.६७ फुट या ७.११-६ इंच या ८ फुट

३ मीटर २४ सेंटीमीटर = १६.६३ फुट या १० फुट ७.५ इंच या ११ फुट

# शब्दावली

## A

- Accident (एक्सीडेन्ट) दुर्घटना ।  
 Alley (अले) गलियारा ।  
 Alternation (आल्टरनेशन) एकान्तर ।

## B

- Backhand (बैक हैंड) बायें हाथ से ।  
 Backhand-chop (बैकहैंड-चोप) बाईं ओर से गेंद को वापिस करते हुए  
 ब्रेट से काटना ।  
 Back-stroke (बैक-स्ट्रोक) बाईं ओर हाथ ले जाकर शोट लगाना ।  
 Backward defensive play (बैकवर्ड डिफेंसिव प्ले) पार्श्व प्रतिरक्षित  
 खेल ।  
 Bails (बैल्स) गिल्लियाँ ।  
 Ball (बील) गेंद ।  
 Ball-control (बील-कंट्रोल) गेंद को बश में रखना ।  
 Band (बैंड) फीता ।  
 Base-line (बेस लाइन) टेनिस तथा बैडमिन्टन के खेलाधार में आधारभूत  
 पहली रेखा जहाँ खड़े होकर सर्विस की जाती है ।  
 Bat (बैट) बल्ला ।  
 Batsman (बैट्समैन) बल्लेबाज ।  
 Batting (बैटिंग) बल्लेबाजी ।  
 Batting-order (बैटिंग-आर्डर) बल्लेबाजों के खेलने का क्रम ।  
 Blocking (ब्लोकिंग) अड़चन या बाधा डालना ।  
 Boots (बूट्स) जूते ।  
 Bottom spin (बोटम-स्पिन) टेबल-टेनिस में गेंद का एक विशेष प्रकार  
 से मारने पर उल्टा चक्कर लगाना ।  
 Boundry (बाउन्ड्री) सीमा ; क्रिकेट में हिट लगाने पर गेंद का खेलाधार  
 की सीमा की रेखा से आगे निकल जाना, जिससे खिलाड़ी को चार  
 रन मिलते हैं ।  
 Bowled (बोल्ड) क्रिकेट में गेंद से टकरा कर यष्टिप्रय का गिर जाना ।  
 Bowler (बोलेर) गेंदबाज ।



Bowling (बोलिंग) गेंदबाजी ।

Break (ब्रेक) खम; ऐसी गेंद जो टेढ़ी आती दिखाई दे पर वास्तव में सीधी हो ।

Bully (बुल्ली) हॉकी के खेल में गेंद को बीच में रखकर पहले मारने की चेष्टा ।

Bye (बाई) क्रिकेट में गेंद का गल्टि-रक्षक से निकल कर बाउण्ड्री-रेखा पर पहुँच जाना ।

## C

Captain (कैप्टेन) कप्तान ।

Catch (कैच) लपकना ।

Catch out (कैच-आउट) गेंद लपक लेने के कारण बल्लेबाज का आउट हो जाना ।

Centre-Back (सेन्टर-बैक) धोलीबोल खेल में एण्ड-लाइन के बीच में खड़े होने वाला खिलाड़ी ।

Centre-forward (सेन्टर-फॉरवर्ड) हॉकी तथा फुटबोल में अप्रभावक केंद्रीय खिलाड़ी ।

Centre-half back (सेन्टर-हाफ बैक) अपने ही अधियारे पर रक्षा करने वाला केंद्रीय खिलाड़ी ।

Centre-line (सेन्टर-लाइन) केंद्रीय-रेखा ।

Centre-wicket (सेन्टर-विकेट) केंद्रीय-गल्टि ।

Clearance volley (क्लियरेंस-वोली) गेंद को ऊँची किक् लगा कर दूर पहुँचाना ।

Corridor (कोरीडर) गलियारा ।

Court (कोर्ट) टेनिस, बॅडमिन्टन, टेबल-टेनिस खेलों का खेलभूमि ।

Crick (क्रिक) एक गदानुमा नीचे से मुड़ी हुई लकड़ी ।

## D

Defensive-play (डिफेन्सिव प्ले) रक्षात्मक खेल ।

Doubles-court (डबल्स-कोर्ट) युग्मक खेल खेलने का खेलभूमि ।

Doubles-game (डबल्स-गेम) युग्मक खेल ।

Dribbling (ड्रिब्लिंग) धोला धँकर गेंद की त्रिपक्षी खिलाड़ी से निपटणना ।

Duece (दुएस) खेल का समापन हो जाना ।

## E

End-line (एण्ड-लाइन) आधारभूत रेखा ।

## F

- Fast (फास्ट) तेज ।  
 Fast-bowler (फास्ट-बौलर) तेज गेंद फेंकने वाला गेंदबाज ।  
 Faults (फाल्ट्स) गलतियाँ ।  
 Field (फील्ड) खेल का मैदान ।  
 Fielder (फील्डर) क्षेत्ररक्षक ।  
 Fielding (फील्डिंग) क्षेत्ररक्षण ।  
 Flag (फ्लैग) झंडा ।  
 Forward-defensive play (फॉरवर्ड डिफेंसिव प्ले) अग्र-प्रतिरक्षित खेल ।  
 Foul (फाउल) गलती ।

## G

- Gloves (ग्लव्स) दस्ताने ।  
 Goal-keeper (गोल-कीपर) गोलची ।

## H

- Half-back (हाफ-बैक) अपने पाले के अधियारे की रक्षा करने वाले खिलाड़ी ।  
 Hard court-tennis (हार्डकोर्ट-टैनिस्) बजरी या सीमेन्ट के फर्श पर खेला जाने वाला टैनिस् का खेल ।  
 Heading (हेडिंग) सिर से फुटबोल को मारना ।

## I

- Innings (इनींग्स) पाली ।  
 Inside-left (इनसाइड-लेफ्ट) फुटबोल के खेल में पाले की बाईं ओर दायि अग्रघायक के पीछे खड़े होने वाला खिलाड़ी ।  
 Inside-right (इनसाइड-राइट) पाले की बाईं ओर दायि अग्रघायक के पीछे खड़े होने वाला खिलाड़ी ।  
 Inswinger (इन्स्विंगर) नई गेंद का बाईं गिट्टि की ओर जाते हुए बाईं ओर मुड़ जाना ।

## L

- L.B.W. (एल० बी० डब्ल्यू०) पदबाधा ।  
 Leg-stump (लैग-स्टम्प) बाईं गिट्टि ।  
 Line of attack (लाइन ऑफ अटैक) आक्रमण की रेखा ।  
 Lineman (लाइनमैन) सेनापार में रेखाएँ ठोक रखने के लिये नियुक्त कर्मचारी ।

## M

Match (मैच) प्रतियोगिता ।

Matting-wicket (मैटिंग विकेट) घावनस्थली जिस पर घटाई बिंदो हुई हो ।

## N

Net (नेट) जाल ।

## O

Off stump (ऑफ-स्टम्प) दाईं यष्टि ।

Outswinger (आउटस्विंगर) ऐसी गेंद जो बाईं ओर आती दिखाई दे पर वास्तव में कुछ दाईं ओर मुड़ जाये ।

## P

Pad (पैड) रुई भरा हुआ पैरों पर घाँघने का कवच ।

Pitch (पिच) घावनस्थली, गेंद का टिप्पा ।

Popping-crease (पॉपिंग-क्रीज) यष्टित्रय के चार फुट आगे तीसरी गेंद एक रेखा जहाँ बल्लेबाज खड़ा होता है ।

Pullover (पुलओवर) गरम बनयान, स्वेटर ।

## R

Racket (रैकेट) टेनिस या बेंडमिंटन का बल्ला ।

Receiver (रिसीवर) सर्विस लेने वाला ।

Records (रिकॉर्ड्स) अभिलेख ।

Referee (रेफ्री) खेलपंच ।

Retire (रिटायर) अवसर ग्रहण करना ।

Right-back (राइट-बैक) हौकी तथा फुटबोल में अपने ही गाले में बाईं ओर लड़े होने वाला खिलाड़ी ।

Right-court (राइट-कोर्ट) टेनिस, टेबल-टेनिस तथा बेंडमिंटन के रैसा-घर का दायाँ भाग ।

Rotation (रोटेशन) एक क्रम में ; क्रमबद्ध ।

Rubber (रबर) रबड़, खेल की जीत ।

Run (रन) बौड़ ।

## S

Screen (स्क्रीन) पर्दा ।

Seam (सीम) सीमन ।

Server (सर्वर) सर्विस देने वाला ।

Service (सर्विस) टेनिस, टेबल-टेनिस, बेंडमिण्टन तथा घौली-घौल खेलों में एक नियुक्त स्थान पर खड़े होकर गेंद फेंकना ।

Service-area (सर्विस-एरिया) सर्विस करने का क्षेत्र ।

Service-order (सर्विस-आर्डर) सर्विस करने का क्रम ।

Side-lines (साइड-लाइन) खेलाधार के दोनों ओर की रेखाएँ ।

Shuttle-cock (शटल-कोक) बेंडमिण्टन खेल खेलने की चिड़िया ।

Slow (स्लो) धीमी ।

Smash (स्मेश) ऊँची गेंद को इस प्रकार नीची मारना कि विपक्षी खिलाड़ी उसे वापिस न कर सके ।

Spin (स्पिन) चक्कर ।

Spin-bowler (स्पिन-बोल्सर) ऐसा गेंदबाज जो गेंद को चक्कर खिला सके ।

Stick (स्टिक) हॉकी खेलने की एक विशेष प्रकार की बनाई हुई लकड़ी ।

Strap (स्ट्रेप) फीता ।

Stum (स्टम्प) यष्टि ।

Substitute (सब्स्टीट्यूट) स्थानापन्न व्यक्ति या वस्तु ।

Swerve (स्वर्व) गेंद का चक्कर खाना ।

## T

Table (टेबल) मेज ।

Tackling (टैक्लिंग) विपक्षी खिलाड़ी से भिड़ कर गेंद को निकालना ।

Throw-in (थ्रो-इन) साइड-लाइन पार करने पर हॉकी तथा फुटबॉल के खेल में विपक्षी खिलाड़ी द्वारा गेंद हाथ से उठा कर फेंकना ।

Toss (टोस) सिक्का उछाल कर निर्णय ; विशेष निर्णय ।

## U

Umpire (अम्पायर) खेलपंच ।

## V

Volley (वौली) गेंद को ऊँची तथा शक्ति से मारना ।

## W

Wicket (विकेट) यष्टिग्रय ।

Wicket-keeper (विकेट-कीपर) यष्टि-रक्षक ।

Wide-ball (वाइड-बॉल) जो गेंद दाईं यष्टि से बहुत दूर फेंकी गई हो ।

## शुद्धि-पत्र

पृष्ठ	साइन	अशुद्ध	शुद्ध
१६	११	गेंद	गेंद
२२	२५	अवशन	अवश्य
२४	२२	आउट	विकेट
३३	१	य	ये
१००	८	ट्रिवलिंग	ट्रिवलिंग
११० के आगे चित्र में		चित्र २८	चित्र २६
२०४ चित्र नं० ४ की		टेस्ट	टैस्ट
दूसरी साइन			
२०६ चित्र नं० ६ के		जाज	जात
नीचे की साइन			

